

Osattomuuden kokemuksista voimaantumiseen

Voimaantumista edistävät tekijät
Tilke-päivätoiminnassa nuorten kuvaamana

TARU PÄÄKKÖNEN

Tampereen yliopisto

Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö

Sosiaalityön pro gradu –tutkielma

Syyskuu 2014

TAMPEREEN YLIOPISTO

Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö

PÄÄKKÖNEN, TARU: Osattomuuden kokemuksista voimaantumiseen. Voimaantumista edistävät tekijät Tilke-päivätoiminnassa nuorten kuvaamana.

Pro gradu -tutkielma, 82 s., 5 liitesivua

Sosiaalityö

Ohjaaja: Irene Roivainen

Syyskuu 2014

Pro gradu -tutkielmani kohteena on Sopimusvuoren Tilke-toimintaan osallistuneiden nuorten voimaantumisen prosessi. Erityisesti tavoitteenani on selvittää, mitkä tekijät ovat edistäneet nuorten voimaantumista. Voimaantumista edistävien tekijöiden lisäksi olen kiinnostunut myös nuorten osattomuuden kokemuksista.

Tutkimusympäristöksi valikoitui kolmannen sektorin mielenterveyskuntoutustoimija Sopimusvuori ry:n nuorille ja nuorille aikuisille suunnattu Tilke-päivätoiminta, jonka itse tulkitSEN olevan luonteeltaan sosiaalista kuntoutusta. Tilke toimii matalan kynnyksen periaatteella. Tilkkeen asiakkaat koostuvat pääasiassa nuorista, joilla on mielenterveyden tai päihteidenkäytön ongelmia, työttömyyttä sekä riski syrjäytyä yhteiskunnasta.

Aineistoni olen kerännyt haastattelemalla kuutta Tilkkeellä käyvää nuorta teemahaastattelun periaatteiden mukaisesti. Analyysimenetelmänä käytän laadullista sisällönanalyysia sekä tätä tukevana metodina kategoria-analyysia. Tutkielmani keskeisin taustateoria on voimaantuminen, ja tutkielman muotoutumiseen on vaikuttanut suuresti kasvatustieteilijä Juha Siitosen (1999) väitöskirja Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua.

Tulosten mukaan nuoret ovat saaneet voimaantumisen kokemuksia. Aineistosta löytyi 140 mainintaa, joiden tulkitSEN liittyvän voimaantumiseen. Nuorten voimaantumista edistäviä tekijöitä ovat 1) tavoitteiden asettaminen ja motivoituminen muutokseen, 2) toimintaympäristön vaikutus, 3) arjen muutokset ja onnistumisen kokemukset sekä 4) minäkäsityksen muutokset. Erityisesti elämänhallinnan vahvistuminen sekä muiden nuorten tarjoama vertaistuki koettiin voimaannuttaviksi asioiksi. Nuorten osattomuuden kokemukset puolestaan liittyvät 1) vajaakuntoisuuteen, 2) elämänhallintaan, 3) kohteluun sekä 4) leimautumiseen.

Tulokset kertovat, että Tilke on tuonut positiivista muutosta nuorten elämään monin eri tavoin. Suunta on ollut osattomuuden kokemuksista voimaantumiseen. Siksi Tilkkeen kaltainen matalan kynnyksen päivätoiminta on tärkeää siellä käyville mielenterveysongelmista kärsiville nuorille. Vastaavanlaista toimintaa ei juuri löydy julkiselta sektorilta.

Asiasanat: nuoret, voimaantuminen, syrjäytyminen, elämänhallinta, mielenterveyskuntoutus, kolmas sektori

UNIVERSITY OF TAMPERE
School of social sciences and humanities

PÄÄKKÖNEN, TARU: From experiences of marginalization to empowerment. The factors supporting empowerment at Tilke day activity center depicted by young people.

Masters's thesis, 82 pages, 5 appendix pages

Social work

Supervisor: Irene Roivainen

September 2014

The objective of this master's thesis is the empowerment process of participants of Sopimusvuori's Tilke day activity. My goal in particular is to find the factors that have supported the empowerment of young people. In addition to these main research questions I'm also interested in the participants' experiences of marginalization.

As a research environment I selected a third sector mental health association Sopimusvuori and its activity called Tilke, which is aimed at young people. Tilke is a low threshold service, and I would describe the activity of Tilke as a social rehabilitation. The participants of Tilke are mainly young people with mental health or substance abuse problems, unemployment and an increased risk of social exclusion.

The material of this thesis consists of six interviews of the young people involved in the activity of Tilke. The method is focused interview. The analysis method is a qualitative content analysis, and the supporting method is category analysis. The theoretical framework of the study is empowerment, and educationalist Juha Siitonen's dissertation Conceptualisation of empowerment fundamentals (1999) has highly influenced the formation of this thesis.

Results of this study show that young people have gained experiences of empowerment. There were 140 references of empowerment in the material. The factors promoting the empowerment of young people are 1) goal setting and motivation for change 2) influence of the environment, 3) changes in everyday life and experiences of success and 4) changes in self-image. Especially the strengthening of one's life management and peer support were considered empowering. The experiences of marginalization are connected to 1) disability, 2) life management, 3) maltreatment and 4) stigmatization.

Results indicate that Tilke has brought a positive change to young peoples' lives in many ways. The course has been from experiences of marginalization to state of empowerment. That's the reason low threshold day-activity like Tilke is important for the participants with mental health problems. Similar service is not likely to be found in public sector.

Key words: young people, empowerment, social exclusion, life management, mental health rehabilitation, third sector

SISÄLLYSLUETTELO

1 JOHDANTO	1
2 MIELENTERVEYDEN ONGELMAT NUORTEN SYRJÄYTTÄJÄNÄ.....	3
2.1 Nuorten syrjäytyminen yhteiskunnallisena uhkakuvana	3
2.2 Nuoret ja mielenterveyden ongelmat	6
3 VOIMAANTUMINEN TUTKIELMAN TEOREETTISENA NÄKÖKULMANA.....	9
3.1 Voimaantumisen taustaa ja näkökulmia.....	9
3.2 Voimaantuminen prosessina ja lopputuloksena	14
3.3 Tutkimuksia voimaantumisesta	16
3.4 Kuntoutuksen keinoin voimaantumiseen	18
3.5 Yleinen formaali voimaantumisteoria	23
4 TUTKIMUSASETELMA.....	27
4.1 Tutkimuskysymykset.....	27
4.2 Tutkimusaineiston hankinta ja aineiston kuvaus.....	28
4.3 Sisällönanalyysi analyysimenetelmänä	33
4.4 Analyysiprosessi ja tutkimusetiikka.....	35
5 OSATTOMUUDEN KOKEMUKSISTA VOIMAANTUMISEEN	39
5.1 Nuorten osattomuuden kokemukset	40
5.2 Voimaantumista edistävät tekijät nuorten kokemana.....	41
5.2.1 Tavoitteiden asettaminen ja motivoituminen muutokseen	41
5.2.2 Toimintaympäristön vaikutus	46
5.2.3 Arjen muutokset ja onnistumisen kokemukset	56
5.2.4 Minäkäsityksen muutokset	61
5.3 Tutkielman empirian yhteenveto.....	65
6 YHTEENVETO JA JOHTOPÄÄTÖKSET.....	69
6.1 Yhteenveto ja tulosten pohdinta.....	69
6.2 Tutkimusprosessin reflektio	73
LÄHTEET.....	75
LIITTEET	83

TAULUKKO- JA KUVIOLUETTELO

Taulukko 1. Nuorten osattomuuden kategoriat aineistossa	41
Taulukko 2. Tavoitteellisuuteen ja motivoitumiseen liittyvät kategoriapiirteet	42
Taulukko 3. Vertaistuen kategoriapiirteet.....	47
Taulukko 4. Elämänhallinnan vahvistumisen kategoriapiirteet.....	57
Kuvio 1: Voimaantumisen rakennuspalikat VrijBaan –tutkimusprojektin mukaan	12
Kuvio 2: Voimaantumisen osaprosessit Siitosen (1999) mukaan:.....	24
Kuvio 3. Voimaantumista edistävät tekijät Siitosen (1999) malliin suhteutettuna.....	67

1 JOHDANTO

Nuorten syrjäytyminen on ollut kestopuheenaihe jo vuosia, eikä loppua keskustelulle toistaiseksi ole näkynyt. Huoli nuorista on toki aiheellinen, sillä syrjäytyneitä tai syrjäytymisvaarassa olevia nuoria arvioidaan olevan Suomessa jopa 50 000 eli noin 5 prosenttia kaikista nuorista (Suomen Nuorisoyhteistyö Allianssi ry 2012, 8). Nuoret ovat vaarassa syrjäytyä yhteiskunnasta useista syistä, joista keskeisimpiä ovat heikko koulutus, työttömyys sekä myös erilaiset mielenterveyden ongelmat. Pro gradu -tutkielmassani mielenkiintoni kohdistuukin lähinnä mielenterveyden ongelmista kärsiviin ja siksi syrjäytymisvaarassa oleviin nuoriin. Nuorten mielenterveyden ongelmat ovat todellinen haaste, sillä tutkimusten mukaan jopa 20-25 prosenttia suomalaisista nuorista kärsii jonkinasteisesta mielenterveyden häiriöstä (Marttunen & Karlsson 2013, 10).

Mielenterveyden ongelmat kuormittavat yhteiskuntaa monin tavoin. Mielenterveysongelmat aiheuttavat painetta terveydenhuoltoon, ja taloudellisia kuluja koituu myös esimerkiksi sairauspäivärahojen sekä työkyvyttömyyseläkkeiden muodossa. Erään laskelman mukaan 40 000 syrjäytynyttä nuorta maksaa yhteiskunnalle 300 miljoonaa euroa vuodessa (Työ- ja elinkeinoministeriö 2012, 19). Kaikki syrjäytyneet tai sen vaarassa olevat nuoret eivät toki kärsi mielenterveysongelmista. Mielenterveyden ongelmista kärsivät nuoret ovat kuitenkin selvästi vaarassa syrjäytyä yhteiskunnan keskiöstä esimerkiksi opiskeluiden tai työurien katketessa, mikäli heille ei tarjota heidän tarvitsemaansa tukea. Julkinen sektori tarjoaa erilaisia palveluita mielenterveyskuntoutujille, mutta resurssien niukkuuden vuoksi ne eivät aina ole riittäviä. Kolmannen sektorin järjestämät palvelut ovatkin tästä syystä mielestäni keskeisessä osassa syrjäytymistä ehkäisevässä työssä. Erilaiset matalan kynnyksen periaatteella toimivat palvelut ovat niin ikään kasvavassa roolissa, sillä monet muut palvelut saattavat olla liian kankeita ja byrokraattisia, jolloin asiakas saattaa jättää käyttämättä tarjotun palvelun.

Voimaantuminen ja osallisuus ovat käsitteitä, joista nykyään usein puhutaan syrjäytymisen ja kuntoutumisen yhteydessä. Tässä pro gradu-tutkielmassa tutkin nuorten mielenterveyskuntoutujien voimaantumisen kokemuksia. Olen kiinnostunut siitä, mitkä tekijät edistävät nuorten voimaantumista. Samalla tutkin myös nuorten osattomuuden kokemuksia. Tutkin aihetta Sopimusvuori-nimisen järjestön Tilke-päivätoiminnan kontekstissa. Voimaantumista on tutkittu monilla eri tieteenaloilla, mutta Tilkkeen kaltaisen päivätoiminnan vaikutuksesta nuorten

voimaantumiseen ei juuri ole tutkimustietoa. Tilkkeen toimintaa voi pitää luonteeltaan sosiaalisena kuntoutuksena, joka on Suomessa vielä melko tuore kuntoutuksen muoto.

Nuorten mielenterveyden ongelmat ovat edelleen kasvussa, ja siksi on mielestäni tärkeää tuottaa tutkimustietoa niistä palveluista, joilla pyritään ehkäisemään nuorten syrjäytymistä. Aihe on myös relevantti sosiaalityön tutkimukselle. Sanoisin tutkielmani sijoittuvan kuntouttavan sosiaalityön ja terveysosiaalityön tutkimuksen välimaastoon. Voimaantuminen on läheisesti yhteydessä kuntoutumiseen, ja sosiaalityön alalla kuntouttavasta sosiaalityöstä käytetäänkin englanninkielistä termiä ”empowering social work” (Kuntouttava sosiaalityö).

Päädyin valitsemaan aiheeseen, sillä siinä yhdistyy kaksi mielenkiintoni kohdetta: nuoret sekä mielenterveyskuntoutus. Nuorten hyvinvointi on minulle henkilökohtaisesti tärkeä asia, ja sitä se on myös yhteiskunnallisesti edellä lyhyesti kerrotuista syistä. Olen ollut kiinnostunut nuorista tutkimuskohteena myös aiemmin, sillä sosiaalipolitiikan pro gradussani tutkin nuorista käytävää keskustelua ja sitä, miten nuorten toiseutta keskustelussa tuotetaan.

Tutkielmani koostuu kuudesta luvusta. Luku 2 toimii yhteiskunnallisesti kontekstoivana lukuna. Tarkastelen luvussa aluksi nuorten syrjäytymistä ilmiönä ja yhteiskunnallisena ongelmana, jonka jälkeen kavennan teoreettista näkökulmaani nuorten mielenterveyden ongelmiin. Luvussa 3 esittelen tutkimukseni keskeisimmän teoreettisen viitekehyksen, joka on voimaantuminen. Käsittelen voimaantumista käsitteenä ja tarkastelen aiheesta tehtyä tutkimusta. Tarkastelen myös kuntoutusta ja erityisesti mielenterveyskuntoutusta ja sosiaalista kuntoutusta sekä pyrin luomaan linkin kuntoutumisen ja voimaantumisen välille. Lopuksi esittelen yleisen formaalin voimaantumisteorian, joka on tutkielmassani tärkeässä osassa. Luvussa 4 esittelen tutkimuskysymykseni ja keräämäni aineiston sekä kuvailen ympäristöä, josta aineiston olen kerännyt. Lukuun sisältyy myös käyttämäni metodien kuvailua sekä eettisten näkökulmien pohdintaa. Luvussa 5 pääsen itse asiaan, eli esittelemään tutkimukseni tulokset. Viimeinen luku on varattu tutkimuksen yhteenvedolle ja johtopäätöksille.

2 MIELENTERVEYDEN ONGELMAT NUORTEN SYRJÄYTTÄJÄNÄ

2.1 Nuorten syrjäytyminen yhteiskunnallisena uhkakuvana

Syrjäytyminen on monimerkityksinen käsite. Syrjäytymiskeskustelua tutkineen Tuula Helneen (2004, 5) mukaan syrjäytymisen käsitettä on kutsuttu tieteellisessä keskustelussa hämäräksi ja kiistanalaiseksi käsitteeksi. Syrjäytyminen on käsitteenä juurtunut arkipuheeseen, mutta monet haluaisivat päästä käsitteestä kokonaan eroon sen negatiivisen leiman vuoksi. Syrjäytymis-sanaa vastustetaan yrittämällä keksiä sille vaihtoehtoisia, lievempiä ilmauksia ja merkityksiä. Syrjäytymisen sijaan saatetaan puhua osallisuudesta, voimaantumista ja empowermentista, jotka ovat syrjäytymiselle vastakkaisia käsitteitä. (Laine, Hyväri & Vuokila-Oikkonen 2010, 11-12.) Yleensä tavoiteltu suunta on syrjäytymisestä osallisuuteen ja voimaantumiseen, ja siksi syrjäytymistä sekä osallisuutta ja voimaantumista voidaan pitää toistensa vastapareina. Pro gradu -tutkielmassani olen valinnut teoreettiseksi viitekehykseksi voimaantumisen, jota kuvaan perusteellisesti luvussa 3. Koska voimaantuminen on selkeästi kosketuksissa syrjäytymiseen, on aluksi syytä avata myös syrjäytymistä käsitteenä. Lisäksi tarkastelen sitä, miten syrjäytyminen liittyy juuri nuoriin.

Syrjäytyminen on nähty ongelmalliseksi käsitteeksi siksi, että sitä on hankala mitata. Syrjäytymistä pyritään tavallisesti mittaamaan käyttämällä tiettyjä indikaattoreita (Morgan, Burns, Fitzpatrick, Pinfold & Priebe 2007, 480.) Työttömyys ja erityisesti pitkäaikaistyöttömyys on yhdistetty vahvasti syrjäytymiseen, tai vähintäänkin niiden nähdään kasvattavan riskiä syrjäytyä. Myös Helne ja Kariston (1992, 517) mukaan syrjäytymisellä tarkoitettiin erityisesti syrjäytymiskeskustelun alkumetreillä työmarkkinoilta putoamista, kuten työttömyyttä ja työkyvyttömyyttä. Myöhemmin syrjäytymisen käsite on laajentunut ja sen on nähty viittaavan monenlaiseseen huono-osaisuuteen. Nykyään syrjäytymisellä tarkoitetaan lähinnä taloudellista ja sosiaalista syrjäytymistä, mutta syrjäytymisessä voi olla kyse myös esimerkiksi sukupuolisesta tai rodullisesta syrjäytymisestä. (Taskinen 2001, 4.)

Syrjäytymisellä voidaan nähdä siis olevan useita eri ulottuvuuksia. Lehtonen, Heinonen ja Rissanen (1986) puhuvat syrjäytymisen dimensioista. He määrittelevät syrjäytymisen dimensioiksi palkkatyöstä syrjäytymisen, sosiaalisen yhteyden ulkopuolelle joutumisen eli sosiaalisen syrjäytymisen sekä valtaan ja asemaan liittyvän syrjäytymisen (Eml, 18). Tutkielmassani olen

kiinnostunut taustoittavana tekijänä nimenomaan nuorten sosiaalisesta syrjäytymisestä, en niinkään esimerkiksi taloudellisesta syrjäytymisestä. Sosiaalisella syrjäytymisellä siis ymmärrän tarkoitettavan syrjäytymistä muun muassa normaaliksi nähdystä arjesta, työstä tai opiskelusta tai ystävyyssuhteista sekä vuorovaikutuksesta.

Syrjäytymisestä voidaan puhua osattomuutena jostakin. Osattomuus on käsite, joka tulee väistämättä myös tutkielmassani esille, vaikka voimaantuminen on ensisijainen tutkimuskohteeni. Mielestäni osattomuus kytkeytyy sosiaaliseen syrjäytymiseen. Ihminen voi olla osaton esimerkiksi työstä, normiksi koetusta elintasosta, sosiaalisista suhteista tai terveydestä. Syrjäytymiselle ominaista on, että huono-osaisuus ja sosiaaliset ongelmat kasautuvat. Myös tämän syrjäytymistä yksilötasolla tarkastelevan näkemyksen mukaan syrjäytyminen ilmenee eri ulottuvuuksilla, kuten syrjäytymisenä työelämästä, sosiaalisista suhteista sekä vallasta. Yksilö on sitä suuremmassa vaarassa syrjäytyä, mitä useammalla osa-alueella hänellä on ongelmia. (Järvinen & Jahnukainen 2001, 128-129.)

Syrjäytyminen ei tapahdu hetkessä, ja useimmiten siihen vaikuttavat monet tekijät. Syrjäytyminen kuvataankin usein prosessina. Järvikosken ja Härkäpään (2011, 148) mukaan sosiaalinen syrjäytyminen on tapahtumaketju, jossa yksilöt joutuvat tahtomattaan sivuun yhteiskunnan keskiöstä. Prosessin piirteitä ovat resurssien puutteiden tai huono-osaisuuden kasautuminen. Syrjäytymisprosessit ovat erilaisia; painopisteenä voivat olla yhteiskunnan rakenteelliset tekijät, yhteisötekijät tai yksilöön itseensä liittyvät tekijät. Yhteiskunnan rakenteellisilla tekijöillä viitataan esimerkiksi korkeaan työttömyysasteeseen ja suuriin tuloeroihin, jotka syrjäyttävät kansalaisia. Yhteisötekijöinä syrjäytymisprosessissa toimivat leimaaminen ja syrjintä erilaisten yksilön ominaisuuksien vuoksi, esimerkiksi pitkäaikaistyöttömyyden tai mielenterveyden ongelmien vuoksi. Yksilöllisiä tekijöitä sen sijaan ovat yksilön oma halu vetäytyä yhteiskunnan keskuksesta periferiaan tai toisaalta sopeutumattomuus yhteiskunnan vaatimukseen. (Emt. 2011, 148.)

Järvinen & Jahnukainen (2001, 133-135) käsitteellistävät syrjäytymisen huono-osaisuuden syveneväksi jatkumoksi. Syrjäytymisprosessi alkaa jo lapsuudesta sekä kotiololoista. Ongelmat kotona taas saattavat johtaa vaikeuksiin koulussa, ja peruskoulussa epäonnistuminen vaikeuttaa ammatillisen koulutuksen hankkimista. Tämä johtaa muita heikompaan asemaan työmarkkinoilla sekä taloudellisiin vaikeuksiin. Huono-osaistumisen viimeiseen tasoon eli varsinaiseen syrjäytymiseen liittyy jo selviä elämänhallinnan ongelmia ja mahdollisesti myös psyykkistä oirehdintaa ja päihdeongelmia. Kuvausta voi kritisoida deterministiseksi, sillä syrjäytymisprosessi

ei aina etene näin yksioikoisesti. Syrjäytymisprosessin eri tasoille voidaan kiinnittyä eri syistä elämän eri käännekohtissa. Esimerkkinä tulee mieleeni, että yksilöllä voi olla onnellinen lapsuus ja koulukin sujuu hyvin, kunnes nuoruuden kynnyksellä ilmaantuu psyykkinen sairaus, joka pistää elämän sekaisin. Siksi syrjäytymisen prosessimallia tulisikin tarkastella vain ideaalityyppisenä kuvauksena (Emt. 135-136).

Ritva Kuula (2000, 35-38) rinnastaa väitöskirjassaan syrjäytymisen ja leimautumisen. Leimautuminen voikin olla yksi keskeinen tekijä syrjäytymisprosessissa. Kyse on siitä, kuka määritellään normaaliksi ja kuka poikkeavaksi. Samalla kysymys on myös vallasta, sillä vallassa olevat saavat määritellä normaaliuden ja poikkeavuuden omien normistojensa mukaan. Myös Anneli Pohjolan (2001, 190) mukaan syrjäytyminen on käsitteenä leimaava. Syrjäytyneisiin liitetään piirteitä kuten poikkeavuus, passiivisuus sekä normien vältteleminen. Ajattelutapaan kuuluu, että syrjäytyneisiin on kohdistettava aktivointitoimenpiteitä ja heidät on sosiaalistettava yhteiskuntaan uudelleen.

Leimautumiseen ja leimaamiseen liittyy myös toiseuden käsite. Toiseudessa on keskeistä eron tekeminen meidän ja muiden välille (Jokinen, Huttunen & Kulmala 2004, 16). Eron tekemisen lisäksi toiseuden voidaan nähdä rakentuvan kategorioiden ja stereotyyppittämisen kautta (Hall 1999, 152-160). Tutkimustehtävänäni ei ole tutkia nuorten leimautumisen ja toiseuden kokemuksia, mutta ne kytkeytyvät kuitenkin vahvasti erilaisiin voimaantumisen ja osattomuuden kokemuksiin.

Syrjäytyminen yhdistetään julkisessa keskustelussa tavallisesti tiettyihin ihmisryhmiin, kuten työttömiin tai päihdeongelmaisiin. Myös nuoret ovat Pirita Jupin (2010, 339) tutkimuksen mukaan yksi selkeä ryhmä, johon syrjäytyminen tai syrjäytymisvaara erityisesti mediakeskustelussa liitetään. Nuoria pidetään riskiryhmänä. Pohjolan (2001, 200) mukaan kyse on nuoriin kohdistuvasta epäluottamuksesta, joka ilmenee ongelmapuheena ja syrjäytymiskeskusteluna. Voisi myös sanoa, että syrjäytymisestä on tullut olennainen osa nuorisotyön ja -tutkimuksen diskurssia (Järvinen ja Jahnukainen (2001, 126). Nuorista kannetaan siis yhteiskunnallisesti huolta ainakin keskustelun tasolla.

Tutkijoiden mielenkiinto nuorten syrjäytymisriskien suhteen kohdistuu pitkälti nuoriin, joilla ei ole ammatillista koulutusta ja jotka ovat työelämän ulkopuolella. Tämä on ymmärrettävää, sillä heikko koulutus on nuorisotyöttömyyden ja syrjäytymisen merkittävimpiä selittäjiä Vuonna 2010 oli 32 500 nuorta täysin kaikkien rekistereiden ulkopuolella. Nämä nuoret eivät olleet siis edes

Työvoimahallinnon rekistereissä eli työttöminä työnhakijoina. (Myrskylä 2012, 8-9.) Minun mielenkiintoni kohdistuu kuitenkin tässä tapauksessa niihin nuoriin, joiden uhka syrjäytyä liittyy pääasiassa mielenterveyden ongelmiin. Seuraavassa luvussa käsittelen nuorten mielenterveyden ongelmia tarkemmin.

Nuorten syrjäytymisen ehkäisy on tärkeää yhteiskunnalle paitsi taloudellisista, myös inhimillisistä syistä (Järvikoski & Härkäpää 2011, 150). Syrjäytymisen ennaltaehkäisy on tärkeää, sillä se tulee halvemmaksi kuin jo ilmenneiden haittojen korjaaminen. Tutkielmani kontekstina toimiva Tilke-päivätoiminta toimii juuri ennaltaehkäisevällä periaatteella. Syrjäytymisen ehkäisyn hyödyissä on kyse riskien kasautumisen torjumisesta. Mitä aikaisemmassa vaiheessa riskitekijät tunnistetaan ja minimoidaan, sitä suuremmat ovat ehkäisytoimenpiteistä saatavat hyödyt. Syrjäytymisen ehkäisyn hyödyt eivät näy heti, vaan tulevat näkyviin pidemmällä aikavälillä. (Valtiontalouden tarkastusvirasto 2007, 113.) Kenties tästä syystä syrjäytymisen ehkäisyyn tuntuu olevan välillä vaikea saada riittävää rahoitusta.

2.2 Nuoret ja mielenterveyden ongelmat

Edeltävässä luvussa esittelin erilaisia syrjäytymisen riskitekijöitä. Tutkielmani aihealueen kannalta juuri mielenterveysongelmista kärsivien nuorten syrjäytymisvaara kiinnostaa minua. Myös psyykkisistä ongelmista kärsivät mielletään yleensä syrjäytyneiksi tai vähintään syrjäytymisvaarassa oleviksi, sillä monet heistä ovat sairauden aiheuttaman toimintakyvyttömyyden vuoksi työ- ja opiskeluelämän ulkopuolella. Mielenterveysongelmat liittyvätkin nimenomaan sosiaaliseen syrjäytymiseen ja sen uhkaan (Riikonen 2008, 158). Mielenterveysongelmien vuoksi syrjäytyneiden nuorten määrää on kuitenkin vaikea arvioida, koska rekisteritietoja on vähän eivätkä survey-tutkimuksetkaan usein löydä näitä nuoria (Myrskylä 2012, 2). Syrjäytyminen on myös mielenterveystutkimuksessa heikosti määritelty ja mitattu asia. Yksi esitetty tapa mielenterveyskuntoutujan syrjäytymisen määrittelemiseksi on määritellä se ”pakotetuksi osallistumisen vähäisyydeksi” sosiaalisessa, kulttuurisessa sekä poliittisessä toiminnassa. (Morgan, Burns, Fitzpatrick, Pinfold & Priebe 2007, 477-483.)

Tutkielmani kohderyhmänä ovat siis mielenterveysongelmista kärsivät nuoret ja nuoret aikuiset. Henkilökohtaisesti ymmärrän nuoriksi ja nuoriksi aikuisiksi alle 30-vuotiaat. Työ- ja elinkeinoministeriön nuorisotakuuta koskevassa raportissa nuoriksi ja nuoriksi aikuisiksi käsitetään

20-29-vuotiaat (Työ- ja elinkeinoministeriö 2012). Mielenterveysongelmista kärsivien nuorten henkilöiden vaara syrjäytyä yhteiskunnasta on todellinen. Sairaus voi heikentää toimintakykyä ja tehdä esimerkiksi ammattiin opiskelusta mahdotonta. Mielenterveysongelmat heikentävät myös sosiaalista pääomaa ihmissuhteiden rapautuessa. Sosiaalisissa suhteissa voi syntyä näin ulkopuolisuuden kokemus, mitä ympäristön vaikutus edelleen vahvistaa. Ulkopuoliseksi joutuminen on siten yhteydessä syrjäytymiseen. (Jantunen 2010, 86.) Mielenterveysongelmat aiheuttavat häpeää ja leimautumisen tunteita, minkä seurauksena voi olla eristäytymistä ja sen myötä sosiaalinen syrjäytyminen (Laine ym. 2010, 13). Olisikin tärkeää, että syrjäytymisvaarassa olevaan nuoreen ei lyötäisi leimaa liian aikaisessa vaiheessa, sillä ennuste saattaa alkaa toteuttaa itseään (Järvinen & Jahnukainen 2001, 137).

Väestötutkimusten mukaan mielenterveysongelmat eivät ole olennaisesti lisääntyneet (Järvikoski & Härkäpää 2011, 232). Tutkimusten perusteella kuitenkin tiedetään, että kuluvalle vuosituhannelle masennus ja muut mielenterveyden häiriöt ovat aiheuttaneet yhä enenevässä määrin sekä lyhyt- että pitkäkestoista työkyvyttömyyttä väestössämme, eli sekä sairauspäivät sekä työkyvyttömyyseläkkeelle siirtyminen ovat olleet kasvussa (Raitasalo & Maaniemi 2009, 22). Syyksi on esitetty nykyisen työelämän vaatimusten lisääntymistä sekä psyykkisten vaatimusten ja psykososiaalisen stressin kasvua. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 232). Luultavasti myös perheen sisäiset ongelmat ja ristiriidat voivat lisätä nuoren riskiä sairastua psyykkisesti. Tällaisia tekijöitä voivat olla esimerkiksi vakavat taloudelliset vaikeudet tai vanhempien päihde- ja mielenterveysongelmat.

Yhä useampi suomalainen nuori oireilee psyykkisesti. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen tutkimuksen mukaan vuonna 1987 syntyneistä joka viidennellä oli ainakin yksi käynti psykiatrisessa erikoissairaanhoidossa tai psyykenlääkkeen osto tutkimuksen seuranta-aikana vuosina 1987–2008. Tyttöillä psykiatrisen erikoissairaanhoidon käyntejä tai lääkeostoja oli poikia enemmän. (Paananen, Ristikari, Merikukka, Rämö & Gissler 2012, 14.) Vuonna 2009 työkyvyttömyyseläkkeelle siirtyi mielenterveysongelmien vuoksi 1954 alle 30-vuotiaasta suomalaista. Tämä on noin viidesosa kaikista työkyvyttömyyseläkkeelle siirtyneistä suomalaisista. Nuorten mielenterveyden ongelmista aiheutuvien sairauspäivien ja työkyvyttömyyseläkkeiden lisääntyminen 2000-luvulla on monien asioiden summa. Kasvua saattavat selittää järjestelmästä johtuvat syyt, kuten korvausjärjestelmien muutokset tai muutokset lääkäreiden sairausdiagnoosien kirjauskäytännöissä. Todennäköisesti nuorten mielenterveyshäiriöt saatetaan tunnistaa ja

diagnosoida aiempaa paremmin. Toisaalta yksinkertaisesti myös nyky-yhteiskunnan paineet ja odotukset saattavat olla liikaa joillekin nuorille. (Raitasalo & Maaniemi 2011, 7-8.)

Masennus on nuorten tavallisimpia mielenterveyden häiriöitä. Masennus on myös keskeinen työ- ja toimintakykyisyyttä alentava tekijä (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos). Arvioiden mukaan masennukseen sairastuvien nuorten määrä tulee tulevaisuudessa yhä kasvamaan. Lisäksi masennus ei useinkaan ole nuorten ainoa psykiatrinen häiriö, vaan masentunut kärsii usein myös esimerkiksi ahdistuneisuushäiriöstä. (Lämsä 2011, 19.) Ahdistuneisuushäiriön tunnusmerkkeihin kuuluvat esimerkiksi vaikeudet solmia kaveruussuhteita sekä ongelmat koulunkäynnissä ja opiskelussa. Nuorten ihmisten persoonallisuus on vielä kehitysvaiheessa, jonka vuoksi mielenterveyden ongelmista kärsivän nuoren hoidossa pyritään välttämään liian pikaisia diagnooseja (Vuokila-Oikkonen & Ruotsalainen 2010, 230-231). Siirryttäessä murrosiän myllerryksestä nuoreksi aikuiseksi diagnosoiminen helpottuu.

Mielenterveyskuntoutus on tärkeässä osassa, jotta mielenterveysongelmista kärsivät kuntoutuisivat siten, että pääsisivät takaisin työelämään – tai ehkä nuorten tapauksessa pääsisivät ensimmäisen kerran työelämään tai opiskelemaan ammattiin. Mielenterveyden häiriöistä kärsivät nuoret olisikin saatava mahdollisimman aikaisessa vaiheessa hoidon, tuen ja kuntoutuksen piiriin, jotta välttyttäisiin pahimmilta haitoilta. Luvussa 3.4 käsittelen tarkemmin kuntoutusta ja erityisesti mielenterveyskuntoutusta sekä sosiaalista kuntoutusta.

3 VOIMAANTUMINEN TUTKIELMAN TEOREETTISENA NÄKÖKULMANA

Tutkielmani teoreettisena viitekehyksenä toimii voimaantuminen, sisältyyhän kyseinen käsite jo tutkimuskysymykseeni. Tässä luvussa sukellan syvemmälle käsitteen maailmaan. Luku jakautuu viiteen alalukuun. Ensimmäisessä luvussa taustoitan voimaantumisen käsitettä ja esitän sille annettuja erilaisia määritelmiä. Toisessa alaluvussa käsittelen voimaantumista prosessina ja lopputuloksena tai päämääränä. Tämän jälkeen luvussa 3.3 esittelen voimaantumiseen liittyvää tutkimuskirjallisuutta. Luvussa 3.4 käsittelen kuntoutumista ja erityisesti mielenterveyskuntoutusta sekä sosiaalista kuntoutusta. Pyrin luvussa selventämään voimaantumisen ja kuntoutuksen yhteyttä sekä sitä, miten kuntoutus liittyy omaan tutkimukseeni. Viimeisessä alaluvussa esittelen tärkeimmän tutkielmani teoreettista ajattelua ohjaavan viitekehyksen, eli yleisen formaalin voimaantumisteorian ja sen viisi premissiä.

3.1 Voimaantumisen taustaa ja näkökulmia

Voimaantumisen englanninkielinen kantakäsite on empowerment, ja usein kuulee sitä käytettävän myös suomen kielessä voimaantumis-käsitteen sijaan. Termi alkoi saada näkyvyyttä 1990-luvulla. Sen historialliset juuret ulottuvat osittain kuitenkin niinkin pitkälle kuin Viktoriaaniseen aikakauteen ja sen omatoimisuuden, itseavun ja keskinäisen tuen traditioihin. (Adams 1996, 15). Empowerment on terminä vielä uudehko, sillä se saapui sosiaalityön tutkimukseen Iso-Britanniassa ja Yhdysvalloissa 1980-luvun lopulla. Termin takana olevat ideat ovat kuitenkin jo iäkkäämpiä, vain käsitteet ovat muuttuneet vuosien saatossa. (Parsloe 1996, 5.) Empowerment-käsitteen taustalla ovat vaikuttaneet muun muassa erilaiset ihmisten vapautukseen ja oikeuksiin liittyvät liikkeet ja sosiaalinen aktivismi sekä epätasa-arvoisuuteen ja eri ihmisryhmiin kohdistuvan sorron kritiikki (Adams 1996, 2).

Empowerment on syrjäytymisen tapaan käsitteenä ja ilmiönä varsin moniulotteinen, eikä sille ole olemassa yhtenäistä määritelmää. Sosiaalityössä empowerment on erityisen moniselitteinen, sillä se käsittää niin teorian kuin metodin. Empowerment onkin yksi keskeisimmistä sosiaalityön tieteenalaan kuuluvista käsitteistä. (Adams 1996, 2-5.) Käsitteen moniulotteisuutta laajemmin selittää osaltaan se, että käsite on käytössä monilla eri tieteenaloilla, sosiaalialan lisäksi esimerkiksi

kasvatustieteissä, sosiologiassa sekä liike-elämässä (Siitonen 1999, 82, 91). Voisi jopa sanoa käsitteen alkavan olla ahkeran käytön vuoksi jo hieman kulunut, mutta ajankohtaisuuttaan se ei ole silti menettänyt.

Eri tieteenalat tarkastelevat empowermentia hieman eri näkökulmista. Käsitteelle ei ehkä osittain siksi ole olemassa vain yhtä suomenkielistä käännöstä. Käytettyjä käännöksiä ovat esimerkiksi voimaantuminen, voimauttaminen, valtaistuminen ja valtaistaminen. Voidaan puhua myös sisäisestä voimaantunteesta (Siitonen 1999, 83). Voimaantumisteoriaa kehitelleen Juha Siitosen (1999, 83) näkemyksen mukaan suomennos voimaantuminen tuo parhaiten esille empowerment -käsitteen hengen, jossa olennaista on ihmisestä itsestään lähtevä voimaantumisprosessi. Jotkut tutkijat kuitenkin suosivat voima-alkuisen käsitteen sijaan valta-pohjaista käsitettä suomennoksen perusteena. Järvikoski ja Härkäpää (2011) kääntävät empowerment -käsitteen valtaistumiseksi, ja tarkastelevat valtaistumista kuntoutumisen näkökulmasta. Lähtökohtana valtaistumisessa on ihmisen toimintavoiman heikkous tai puute, joka lopulta valtaistumisen kautta vahvistuu. Valtaistumiseen kuuluu, että kuntoutumisprosessin aikana ihminen saa mahdollisuuden suunnitella omaa elämäänsä ja tehdä itse tärkeät päätökset sekä seurata päätöstensä tuloksia. (Emt. 2011, 142-146.) Tutkielman tekijälle käsitteiden moninaisuus aiheutti päänvaivaa: mitä käsitettä työssäni käyttäisin? Päädyin käyttämään suomennosta voimaantuminen, sillä koen sen kuvaavan parhaiten juuri sitä ilmiötä, jota työssäni tutkin.

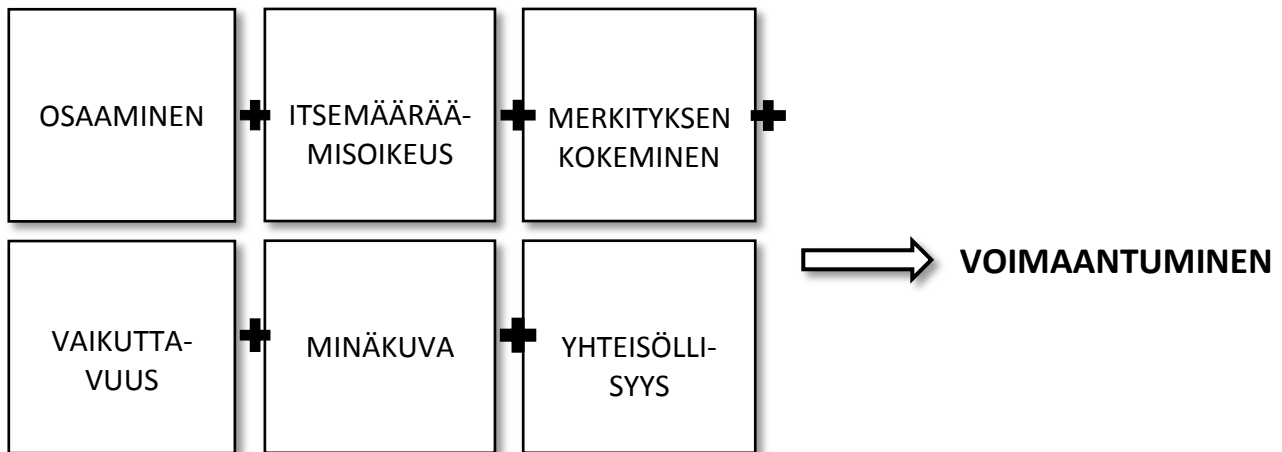
Liisa Hokkanen (2009) on analysoinut empowermentia sosiaalityöntensiivistä perspektiivistä ja katsoo, että sosiaalityössä sekä valtaistuminen että voimaantuminen ovat tarpeellisia. Valta ja voima ovat kantasanoja, jotka erottavat kaksi teoreettisesti ja lähtökohdiltaan erilaista juonetta. Nämä ovat yksilöllisesti painottunut voimaantuminen sekä yhteiskunnallisesti korostunut valtaistuminen. Voimaantumisessa keskeistä on siten yksilön oma toimijuus ja subjektiivinen kokemus muutosta vaativasta olotilasta, kun taas valtaistavassa perspektiivissä huomio kiinnittyy yhteiskunnalliseen eriarvoisuuteen, jonka poistaminen on päämääränä. Ei ole syytä nähdä valtaistavaa ja voimaannuttavaa näkökulmaa toisilleen vastakkaisina, vaan ne voivat toimia dialogissa keskenään. Makrotasolla yhteiskuntaan voidaan saada aikaan muutoksia vain valtaistavien toimenpiteiden avulla, mutta valtaistuminen luo osallisilleen voimaannuttavia kokemuksia. Toisin päin ajateltuna voimaantuminen voi toimia katalysaattorimaisena tekijänä valtaistumiselle, sillä voimaantumisen tuoma itsetunnon ja itseluottamuksen kasvu edesauttavat valtaistumisprosessin alkamista. (Hokkanen 2009, 329-331.)

Hokkanen (2014) jatkaa aiheesta väitöskirjassaan tarkastelemalla empowermentia autetuksi tulemisen tavoitteluna ja mahdollistumisena. Hokkanen katsoo, että sosiaalinen asianajo (advocacy) on tässä keskeinen tekijä. Tavoitteena on yhteiskunnallisen ja sosiaalisen kontekstin tuottamien epäoikeudenmukaisuuksien muuttaminen; kyse on siis muutostyöstä vaikuttamalla ihmisen tai ryhmän elämää määrittäviin tekijöihin ja toimintamekanismeihin. (Emt, 48-49.) Myös esimerkiksi Malcolm Payne (2005) puhuu asianajosta ja voimaantumisesta sosiaalityön keskeisenä teoreettisena kehyksenä ja käytäntönä.

Edellä olen käsitellyt empowerment-käsitteen eri vivahteita. Mitä voimaantuminen sitten itse asiassa tarkoittaa? Määritelmiä löytyy useita. Robert Adams (1996) on esittänyt yhden sosiaalityön perspektiivistä yleisesti hyväksytyn määritelmän empowermentille. Adamsin mukaan empowermentin avulla yksilöt, ryhmät ja yhteisöt voivat vaikuttaa omiin elinolosuhteisiinsa sekä saavuttaa tavoitteitaan ja parantaa elämänsä laatua (Emt, 5). Näkemyksen mukaan empowermentissa tai voimaantumisessa on eri tasoja. Hokkasen (2009, 232) mielestä yksilötaso on mukana määritelmissä aina. On kuitenkin huomattava, että tasojen välinen vuorovaikutus on aina läsnä, vaikka tasot ovatkin erillisiä (emt, 232).

Voimaantumista voidaan kuvata erittelemällä siihen kuuluvia osa-alueita. Hollantilaisessa VrijBaan-tutkimusprojektissa on määritelty kirjallisuus- ja haastattelumateriaalia hyväksi käyttäen kuusi voimaantumisen osa-aluetta (kuvio 1). Nämä osa-alueet ovat osaaminen, itsemääräämisoikeus, vaikuttavuus, merkityksen kokeminen, minäkuva sekä yhteisöllisyys. Osaamisella tarkoitetaan omien kykyjen tunnistamista ja luottamista omiin taitoihinsa. Itsemääräämisoikeus viittaa siihen, että osaa ja haluaa itse tehdä elämäänsä koskevia päätöksiä. Vaikuttavuuden osa-alue liittyy siihen, että yksilö voi vaikuttaa asioihin ja että omilla valinnoilla on merkitystä. Merkityksen osa-alue sen sijaan tarkoittaa sitä, että yksilö kokee tekemänsä mielekkääksi ja omien arvojensa mukaiseksi. Minäkuvalla viitataan positiiviseen käsitykseen omasta itsestään, siihen että hyväksyy itsensä sellaisena kuin on. Viimeinen voimaantumisen osa-alueista on yhteisöllisyys. Tämän osa-alueen osalta voimaantunut yksilö kokee olevansa osa yhteisöä ja olonsa turvalliseksi yhteiskunnassa. Näiden kuuden osa-alueen avulla kehitettiin voimaantumisen itsearviointimenetelmä. Tätä mittaristoa hyödynnettiin hollantilaisessa erityisopetuksessa ja kuntoutuksessa sekä myöhemmin myös Belgiassa ja Suomessa Mun reitti-hankkeessa. Voimaantumisen itsearviointi ei kuitenkaan ole terapiatyökalu, vaan sen tarkoituksena on enemmänkin avata keskustelua. (Koning, J. de, 2008; Karvonen 2011, 122-124.)

Kuvio 1: Voimaantumisen rakennuspalikat VrijBaan -tutkimusprojektin mukaan



Kun syrjäytyminen nähdään yleisesti negatiivisena käsitteenä, herättää voimaantuminen positiivisempia mielikuvia. Voimaantuminen korostaa ihmisarvoa, yksilön omien voimavarojen löytämistä sekä tästä kumpuavaa yksilön omaa toimijuutta (Chisholm 2001, 129). Voimaantumisen voidaan nähdä ilmenevän kolmella eri ulottuvuudella. Ulottuvuudet ovat yksilöllinen/psykologinen ulottuvuus, yhteiskunnallinen/rakenteellinen ulottuvuus sekä palvelujen tuotantoon ja kehittämiseen vaikuttava ulottuvuus. Yksilöllisessä ulottuvuudessa pyritään ihmisten itsenäisyyden ja omanarvontunnon kasvun lisääntymiseen sekä yhteiskuntaan kuulumisen tunteen syntymiseen. Olennaisia tekijöitä näiden pyrkimysten saavuttamisessa ovat muun muassa toivon ylläpito ja yksilön kunnioittaminen. Osa prosessia on oman elämän haltuunotto. Tärkeää on myös yksilön yhteyden tunne muihin ihmisiin, erityisesti niihin jotka jakavat samanlaisia kokemuksia. Vertaistuki ja kokemusten jakaminen synnyttävät yhteisyyden tunnetta. Olennaista yksilön voimaantumisessa on myös se, että annetaan yksilön tehdä itse omat elämäänsä koskevat päätökset, ja tuetaan tätä päätöksentekoa. Itsenäiseen päätöksentekoon vaaditaan kuitenkin myös tietoa eri vaihtoehtoista, siksi riittävä tiedonsaanti on tärkeää voimaantumisessa. Mielenterveyskuntoutuksessa valitettavan usein käy niin, että hyvää tarkoittavat työntekijät rajoittavat asiakkaan tiedonsaantia ja tekevät päätökset asiakkaan puolesta. (Ryan, Baumann & Griffiths 2012, 137-139.)

Joidenkin näkemysten mukaan voimaantumisessa on kyse vallasta. Näkemyksestä on jalostunut aiemmin mainittu valtautumisen käsite. Voimaantuminen merkitsee tällöin pääsyä valtaan. Yksilöllinen valta tai voima viittaa yksilön kykyyn kontrolloida omaa elämäänsä ja vaikuttaa ympäristöönsä. (Miley & DuBois 1999, 2.) Kyse on vallansiirrosta yksilöiltä ja ryhmiltä toiselle.

Voimaantumisen auttaa yksilöä saavuttamaan päätös- ja toimintavaltaa omassa elämässään. (Payne 2005, 295.)

Voi myös sanoa, että voimaantumisen tavoitteena on saada yksilö tiedostamaan omat ongelmansa ja haasteensa ja löytämään oman äänensä. Amerikkalaisessa perinteessä empowerment on ymmärretty individualistisena käsitteenä, jonka mukaan yksilöitä tulee voimaannuttaa, jotta nämä voisivat itse parantaa omaa tilannettaan. Eurooppalaisessa näkökannassa taas painotetaan sosiaalisia ryhmiä ja yhteiskunnan rakenteellisia ongelmia, kuten köyhyyttä. Eurooppalaisen keskustelun mukaan tavoitteena onkin voimaannuttaa yksilöitä parantamaan omaan sosiaaliseen ryhmäänsä tilannetta. Voimaantumiskeskustelun keskiössä ovatkin tyypillisesti marginaalisina pidetyt ryhmät (Wallace 2001, 23-24.) Esimerkkeinä tällaisista marginaalisina pidetyistä ryhmistä ovat päihdeongelmaiset tai työttömät, ja myös oman tutkielmani kohde eli nuoret mielenterveyskuntoutujat.

Voimaantumisen yhteydessä puhutaan usein osallisuudesta, jota voidaan pitää osattomuuden ja syrjäytymisen vastakohtana. Osallisuus voidaan määritellä tilaksi, jossa syrjäytymisen riskit ovat vähäiset ja mahdollisuudet aktiiviseen osallistumiseen hyvät (Järviskoski & Härkäpää 2006, 138). Osallisuus ja empowerment ovat käsitteinä niin tiiviisti yhteydessä toisiinsa, että on vaikea määrittää seuraako osallisuuden vahvistumisesta voimaantuminen, vai onko voimaantuminen se tekijä, joka synnyttää yksilölle osallisuuden tunteen.

Tähän käsitteiden moninaisuuteen voi vielä lisätä käsitteen elämäntoiminta, joka liittyy vahvasti osallisuuteen ja voimaantumiseen. Elämäntoiminta voidaan jakaa sisäiseen ja ulkoiseen elämäntoimintaan. Ulkoinen elämäntoiminta tarkoittaa, että ihminen pystyy pääpiirteissään ohjaamaan oman elämänsä kulkua ilman, että ulkopuoliset tekijät merkittävästi pääsevät siihen vaikuttamaan. Aineellisesti ja henkisesti turvattu asema kertoo ulkoisesta elämäntoiminnasta. Sisäinen elämäntoiminta puolestaan viittaa ihmisen sopeutumiskykyyn erilaisissa tilanteissa ja elämän muutoksissa. Kyse on yksilön kyvystä kohdata vaikeuksia ja selviytyä niistä. (Roos 1988, 206-207.)

Voimaantumisen myötä ihmisen elämäntoiminta vahvistuu ja toiveikkuus tulevaisuutta kohtaan kasvaa (Siitonen & Robinson 2001, ref. Karvonen 2011, 121). Tänä päivänä elämän erilaiset valintatilanteet tuntuvat muuttuneen monimutkaisemmiksi, ja omaa elämää koskevien ratkaisuiden tekeminen voi tuntua joistakin vaikealta (Kuuskoski 2003, 36). Elämäntoiminnan kokemus liittyy itsenäisyyteen ja omatoimisuuteen. Hallinnan kokemus nojautuu yksilön sisäisiin mielikuviin siitä,

että hänellä on päätävä oman elämänsä ja arkensa suhteen. Mielenterveysongelmista kärsivät eivät usein usko omaan hallintakokemukseensa, jolloin elämänhallinta on heikkoa. (Koskisu 2004, 14.) Myös esimerkiksi päihdeongelmaisilla ja vangeilla voi olla samankaltaisia ongelmia.

3.2 Voimaantuminen prosessina ja lopputuloksena

Olen jo aiemmin tekstissä lyhyesti viitannut lyhyesti voimaantumisen prosessiluonteeseen. Aivan kuten toisen sosiaalityölle keskeisen käsitteen, syrjäytymisen, myös voimaantumisen voidaan nähdä olevan prosessi. Erona syrjäytymisprosessiin on kuitenkin se, että voimaantuminen on selkeästi henkilökohtainen ja sosiaalinen prosessi. Kuitenkin toimintaympäristön olosuhteet saattavat vaikuttaa edullisesti siten, että jossakin tietyssä ympäristössä voimaantuminen on todennäköisempää kuin jossakin toisessa. (Siitonen 1999, 93.)

Rodwellin (1996, 306) mukaan voimaantuminen on prosessi, jossa mahdollistuu voimansiirto yhdeltä ihmiseltä tai ryhmältä toiselle. Voimaantumisprosessiin sisältyy itsetunnon parantuminen ja itsensä ja muiden arvokkuuden tunnistaminen (emt, 306). Tiivistettynä voimaantumisessa on kyse:

1. Auttamisprosessista
2. Kumppanuudesta, jossa arvostetaan niin itseä kuin muita
3. Yhteisestä päätöksenteosta, resurssien käytöstä ja mahdollisuuksista
4. Vapaudesta tehdä valintoja ja ottaa vastuuta

(Rodwell 1996, 309)

Juhani Räsänen (2006, 102) puolestaan määrittelee voimaantumisen persoonalliseksi, sosiaalseksi ja henkiseksi prosessiksi, joka nousee ihminen-ympäristösuhteesta. Prosessiin sisältyy sisäinen voiman tunne vapaasti valitusta ja vapaasti suoritetusta tietoisesta oman kehityksen haltuuntotosta, tavoitteen asettamisesta ja uskosta tämän päämäärän toteutumiseen.

Tieto ja oletukset voimaantumisesta tulee voida muuntaa prosesseiksi, jotka tarjoavat kehyksen sosiaalityön käytäntöön. Miley ja DuBois (2012) esittävät kolmekohtaisen toimintaohjeen voimaantumisen prosessiksi. Aluksi lähdetään liikkeelle asiakkaan resurssien aktivoinnista. Tavoitteena on parantaa asiakkaan ymmärrystä omista voimavaroistaan ja sosiaalisen ympäristön voimavaroista. Tähän työvaiheeseen kuuluvat esimerkiksi asiakkaan vahvuuksien tukeminen ja

muutokseen motivoiminen. Prosessin toisena vaiheena ovat yhteyksien ja verkoston luominen ja olemassa olevien verkostojen vahvistaminen. Prosessin viimeisessä vaiheessa työntekijät ja asiakkaat yhdessä pyrkivät laajentamaan mahdollisuuksia yhteiskunnassa esimerkiksi sosiaalisten reformien kautta. (Miley & DuBois 2012, 5-9.)

Näkemyks voimaantumisen prosessina on siis saanut yleisesti kannatusta tutkijoiden piirissä, mutta kuvaukset prosessista ovat monimuotoisia. Monet tutkijat myös toteavat, että voimaantumisen avulla voi olla esteitä tekijöitä. Esteitä tekijöitä voivat olla esimerkiksi ikään, rotuun, sukupuoleen ja yhteiskuntaluokkaan liittyvät epätasa-arvoisuudet ja sorto (Adams 1996, 61). Tim Greacen ja Emmanuelle Jouet (2012) ovat tutkineet mielenterveyskuntoutujien voimaantumisen esteitä yksilöllisellä, institutionaalisella sekä makrososiaalisella tasolla. Yksilöllisen tason esteitä voivat olla esimerkiksi diagnoosi, sosiaaliset taidot tai kognitiiviset vajavaisuudet. Institutionaalisen tason esteeksi Greacen ja Jouet mainitsevat yhteiskunnan palveluiden tarjoaman riippuvuuden. Makrososiaalisella tasolla voimaantumisen prosessia taas voi hidastaa mielenterveyskuntoutujiin kohdistuva syrjintä ja leimautuminen. (Greacen & Jouet 2012, 114-116.)

Voimaantumisen prosessin viimeistä vaihetta voidaan kuvata päämääräksi (Hokkanen 2009, 321). Voimaantumista voidaan siis tarkastella paitsi prosessina, myös lopputulemana. Voimaantuminen on tästä näkökulmasta voimaantumisen prosessin lopputulos. Tämä viittaa siihen, että voimaantumisessa on kyse mielentilasta; kyse on yksilön henkilökohtaisen voimantunteen synnystä ja kasvusta. (Miley & DuBois 1999, 2.) Voimaantumisen lopputulos on siis voimaantunut ihminen. Voimaantunut ihminen on löytänyt omat voimavaransa. (Siitonen 1999, 93.) Päämäärän lisäksi empowerment-prosessin viimeistä vaihetta voidaan kuvata myös yksilön valintojen ja sosiaalisen ympäristön väliseksi ihannetilaksi (Rostila 2001, 41). Ihannetilaa voi olla kuitenkin haastavaa saavuttaa. Lisäksi ihannetila määräytyy aina yksilöllisesti, joten ihannetilaa on mahdoton määritellä ulkoapäin.

Hokkasen (2009, 322) näkemyksen mukaan ammattilaiset mieltävät voimaantumisen mielellään prosessiksi, koska he kokevat voivansa vaikuttaa itse prosessiin. Ympäristötekijöihin ja muihin olosuhteisiin tai päämäärän tavoittamiseen vaikuttamismahdollisuudet ovat huomattavasti pienemmät. Siksi empowerment on monille ensisijaisesti prosessi, ja vasta toissijaisesti päämäärä tai tavoiteltava tila. (Emt, 321-322.)

Pyrittäessä ymmärtämään voimaantumista ilmiönä lähdetään liikkeelle usein käsitteen määrittämisestä. Yhtä hyvin voidaan kysyä, mitä empowerment tekee ja saa aikaan. Mikä siis on voimaantumisen lopputulos? Voimaantunut ihminen? Yhden näkemyksen mukaan voimaantunut ihminen käyttää taitojaan ja kykyjään tehokkaasti. Tämä johtaa suurempaan autonomian tunteeseen ja kykyyn tulkita omaa toimintaansa. Voimaantuneella ihmisellä on enemmän aloitekykyä ja luovuutta, ja hän saavuttaa ja säilyttää paikkansa yhteiskunnassa paremmin. (de Koning 2008.) Juha Siitonen (1999, 169) puolestaan toteaa voimaantuneen ihmisen kuvailun olevan ongelmallista, koska silloin oletettaisiin, että on olemassa laadullisesti tai määrällisesti mitattavissa olevia voimaantuneen ihmisen ominaisuuksia. Vastaus voimaantumisen prosessin päättymisestä jää siis jossakin määrin avoimeksi.

3.3 Tutkimuksia voimaantumisesta

Kuten sanottu, voimaantuminen on useita tieteenaloja kiinnostava käsite ja tutkimusaihe Suomessa ja maailmalla. Tässä luvussa esittelen voimaantumista koskevaa tutkimuskirjallisuutta eri aloilta. Voimaantuminen on ollut suosittu aihe myös opinnäytetöissä, ja muutama opinnäytetyöhönkin luon lyhyen katsauksen tässä luvussa.

Monesti voimaantumista käsittelevän tutkimuksen kohderyhmänä ovat ryhmät, jotka yhteiskunnassa koetaan tarvitsevan osallisuuden ja voimaantumisen kokemuksia. Tällaisia ryhmiä ovat esimerkiksi pitkäaikaistyöttömät, päihdeongelmaiset sekä mielenterveyskuntoutujat. Voimaantumista on tutkittu kuitenkin myös työelämän kontekstissa, esimerkiksi hoitotieteissä on tutkittu vanhusten palveluasumisessa työskentelevien hoitajien voimaantumiskokemuksia (Mannila 2009). Heleena Mattila (2008) on tutkinut väitöskirjassaan sosiaali- ja terveysalalla työskentelevien ihmisten kokemuksia mahdollisuuksistaan voimaantua omassa työssään. Tutkimuksen tulokset tarjoavat keinoja työyhteisöjen voimaantumiseen ja hyvinvoinnin edistämiseen. Omassa tutkielmassani olen kiinnostunut osallisuudesta ja voimaantumisesta mielenterveyskuntoutumisen kontekstissa, joten huomioni kiinnittyy enemmän tätä aihetta sivuaviin tutkimuksiin.

Mielenterveyskuntoutujien osallisuutta ja voimaantumista sekä siihen vaikuttavia tekijöitä on tutkittu monella eri tieteenalalla, ja sitä käsittelevä kirjallisuus onkin moninaista. Minna Laitila on tutkinut asiaa terveystieteiden alalla fenomenografisessa väitöskirjassaan Asiakkaan osallisuus mielenterveys- ja päihdetyössä (2010). Tutkimustulosten mukaan asiakkaan osallisuus toteutuu

kolmella tavalla: osallisuutena omaan hoitoon ja kuntoutukseen, osallisuutena palveluiden kehittämiseen sekä osallisuutena palveluiden järjestämiseen. Asiakaslähtöinen toimintatapa on tärkeässä osassa asiakkaan ja työntekijän välisessä yhteistyösuhteessa.

Eila Jantunen (2008) on tutkimuksessaan tutkinut masentuneiden ihmisten vertaistukea ja sen merkitystä osalliseksi tulemiselle. Tutkimustulosten mukaan voimaantuminen on saadun vertaistuen lopputulema. Voimaantuminen ilmenee kolmella tavalla: tilan löytymisenä kokemuksille, uskona omiin mahdollisuuksiin sekä kanssaeläjänä olemisena. Itsensä ilmaisemiseen rohkaistuminen, oman olemisen helpottuminen ja puhumalla sanoittaminen ovat keskeisiä tekijöitä ensiksi mainitussa voimaantumisen ilmenemistavassa. Usko omiin mahdollisuuksiin ilmenee muun muassa itsensä ymmärtämisenä, itseluottamuksena, voimavarojen tunnistamisena sekä tulevaisuuteen suuntautumisena ja luottamuksena muutokseen. Kanssaeläjänä oleminen taas tarkoittaa esimerkiksi yksilön kykyä toimia ihmissuhteissa, kykyä huolestua toisen tilanteesta ja kykyä olla muita varten. (Jantunen 2008, 63-64.) Johtopäätöksenä tuloksista voi todeta vertaistuen olevan merkittävä tekijä voimaantumisessa ja osalliseksi tulemisessa.

Myös muut tutkimukset tukevat Jantusen tutkimustuloksia. Russel K. Schutt ja E. Sally Rogers (2009) ovat tutkineet niitä prosesseja, jotka edesauttavat voimaantumista ja vähentävät sosiaalista eristäytymistä eräässä yhdysvaltalaisessa mielenterveyskuntoutujien voimaantumiseen tähtäävässä keskuksessa. Tulokset kertovat, että sosiaaliset suhteet ja saatu tuki olivat keskeisiä syitä jatkaa keskuksessa käymistä, vaikka alkuperäiset syyt käynteihin olivatkin lähinnä instrumentaalisia. Jakaminen ja muilta oppiminen auttoivat osallistujia tunnistamaan omia voimavarojaan. Vertaisryhmä toimii yksilölle turvallisena yhteisönä, jonka kanssa jakaa elämäkokemuksia. Se antaa mahdollisuuden myös kasvuun ja uuden oppimiseen. Saadun tuen avulla on niin ikään helpompi selviytyä tulevista muutoksista. (Kuuskoski 2003, 31.)

Mielenterveyskuntoutujien osallisuuden ja voimaantumisen kokemuksia on tutkittu myös niin kutsutuissa mielenterveyskuntoutujien Klubitaloissa. Tutkielmani kohteena oleva Tilke ei ole klubitalo, mutta sen toiminnassa ja tavoitteissa on monia samoja piirteitä kuin klubitalojen toiminnassa. Tästä syystä tarkastelen tässä lyhyesti klubitaloista ja sen jäsenten osallisuudesta ja voimaantumisesta tehtyä tutkimusta.

Fountain House- klubitalotoiminta alkoi vuonna 1948 New Yorkissa, ja levisi Suomeen 1990-luvulla. Klubitalotoiminnassa keskeistä on vertaistuen ja sosiaalisen osallisuuden merkitys, ja

lähtökohtana ovat klubitalon jäsenien tarpeet. Klubitalot ovat luonteeltaan matalan kynnyksen paikkoja, johon jokainen on tervetullut. Merkityksellistä on se, että jäsenten työpanos on olennaista toiminnan jatkuvuuden kannalta. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 240-241.) Carol T. Mowbray, Lisa Lewandowski, Mark Holter ja Deborah Bybee (2006) ovat Yhdysvaltain Michiganiin sijoittuneessa tutkimuksessaan tutkineet sitä, millä laajuudella klubitaloja voidaan kuvata voimauttaviksi ympäristöiksi. Tutkijoiden saamat tulokset ovat ristiriitaisia, sillä osa klubitalojen ominaisuuksista voidaan nähdä selkeästi voimaannuttavina tekijöinä, mutta toisaalta klubitalon jäsenten osallistumismahdollisuuksissa esimerkiksi päätöksentekoon on parantamisen varaa (Mowbray ym. 2006, 178). Klubitalotoimintaa on tutkittu myös suomalaisissa opinnäytteissä. Paula Salenius (2009) on etnografisessa pro gradu-työssään tutkinut mielenterveyskuntoutujien klubitalon jäsenten vertaistuesta ja toiminnallisuudesta muodostuvaa osallisuutta sekä identiteetin muotoutumista. Veli-Matti Isojoki (2010) on puolestaan kuntouttavan sosiaalityön etnografisessa lisensiaatintyössään tutkinut osallisuuden mahdollistumista klubitaloympäristössä.

Sosiaalityön opinnäytteissä on tutkittu voimaantumista muun muassa kuntouttavan työtoiminnan kontekstissa (Ahola-Anttonen 2012; Pihl 2012). Molemmat ovat hyödyntäneet pro gradu -tutkielmissaan Siitosen (1999) voimaantumisteoriaa. Pihl tutki työssään kuntouttavaan työtoimintaan osallistuneiden elämässä tapahtuneita myönteisiä muutoksia voimaantumisen viitekehyksen kautta. Ahola-Anttonen puolestaan on kiinnostunut niistä tekijöistä, jotka ovat vaikuttaneet asiakkaiden voimaantumiseen kuntouttavassa työtoiminnassa.

3.4 Kuntoutuksen keinoin voimaantumiseen

Kuntoutus on sosiaalityölle, ja erityisesti terveys- ja sosiaalityölle, keskeinen toiminta-alue. Asiakkaan osallisuuden tunteen vahvistuminen mainitaan usein kuntoutuksen tavoitteeksi (Koikkalainen & Sjöblom 2014, 76). Näen itse myös yksilön voimaantumisen kasvun tärkeänä osana kuntoutumista, erityisesti kun kyse on mielenterveyskuntoutumisesta. Toipuminen ja voimaantuminen kuuluvatkin läheisesti yhteen. Toipuminen ei ole mahdollista ilman voimaantumista, ja samalla kuntoutuminen itsessään on voimaannuttava prosessi. Kuntoutuminen tarkoittaa ihmisen rohkeutta kohdata oman elämänsä ongelmat ja hyväksyä siitä, että kuntoutumisen eteen on tehtävä töitä. Kuntoutujan kyky selviytyä pois toivottomaksi kokemastaan tilanteesta on osoitus voimaantumisesta. (Boewink 2012, 37.)

Kuntoutus nähdään erilaisena toimintana kuin perinteinen hoito ja huolto esimerkiksi menetelmiensä ja monialaisuutensa vuoksi. Kuntoutus voidaan määritellä ihmisen tai ihmisen ympäristön muutosprosessiksi, joka on monialaista ja suunnitelmallista, useimmiten pitkäjänteisesti toteutettavaa toimintaa. (Valtioneuvoston kuntoutusselonteko 2002, 3.) Kuntoutus on toimintaa, jonka tavoitteena on parantaa ihmisten toimintakykyisyyttä ja sosiaalista selviytymistä sekä kohentaa työkykyä. Tavoitteina voidaan pitää myös yksilön valtautumista ja sosiaalista osallistumista. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 22.) Koikkalainen ja Sjöblom (2014, 79) ovat samoilla linjoilla sanoessaan kuntoutuksessa olevan kyse ihmisen voimavarojen tukemisesta. Tästä syystä kuntoutus ja voimaantuminen kuuluvat mielestäni erottamattomasti yhteen, ja siksi luon tässä luvussa katsauksen kuntoutukseen. Tutkimuskysymykseni vuoksi olen kiinnostunut erityisesti mielenterveyskuntoutuksesta ja sosiaalisesta kuntoutuksesta.

Käsitteellisesti kuntoutus liittyy tertiaaripreventioon, joka viittaa olemassa olevan sairauden haittojen minimoimiseen sekä työ- ja toimintakykyisyyden palauttamiseen. Preventiolla tarkoitetaan ehkäisyä. Tertiaaripreventio on kuitenkin vasta kolmas sairauden ehkäisyn tasoista. Ensimmäinen ehkäisyn taso on primääripreventio, joka on puhtaasti ennaltaehkäisevää toimintaa ja pyrkii vähentämään yksilön alttiutta sairastua. Toinen taso taas on sekundaaritaso, jolla pyritään estämään sairauden pahenemista poistamalla riskitekijöitä. (Koskenvuo & Mattila 2009.)

Perinteisesti kuntoutus on jaettu neljään osa-alueeseen: lääkinnälliseen, ammatilliseen, kasvatukselliseen ja sosiaaliseen kuntoutukseen. Lääkinnällinen kuntoutus on käsitteistä ehkä selkein, koska sillä viitataan lääketieteellisten tutkimusten pohjalta käynnistettävään kuntoutukseen. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 20-21.) Joskus osa-alueet kietoutuvat toisiinsa, kuten vaikkapa ammatillinen kuntoutus ja sosiaalinen kuntoutus. Vielä 1940-luvulla kuntoutuksen lähtökohtana oli vamma tai sairaus, joka aiheutti pysyvää vajaakuntoisuutta. Tämän jälkeen käsitykset lähtivät väljentymään, ja esimerkiksi 1970-luvulla mielenterveyden häiriö hyväksyttiin kuntoutuksen perusteeksi. Käsitykset niistä ongelmista, mihin kuntoutuksen keinoin pyritään vaikuttamaan, ovat muuttuneet ja lisääntyneet. Lääketieteellisten seikkojen lisäksi sosiaaliset tekijät ovat tänä päivänä keskeisenä tekijänä kuntoutuksen käynnistämisessä. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 43.) Kuntoutuksessa huomioidaan nykyään siis entistä enemmän sekä sosiaaliset että psykososiaaliset ulottuvuudet. Kuntoutujan omaa osallisuutta kuntoutusprosessissa pidetään myös yhä tärkeämpänä. (Valtioneuvoston kuntoutusselonteko 2002, 3.) On siis huomattava, että suoraviivainen kuntoutuksen jako edellä mainittuihin neljään osa-alueeseen ei enää nykypäivänä välttämättä ole tarkoituksenmukaista (Järvikoski & Härkäpää 2011, 20).

Tavallisesti kuntoutus yhdistyy ihmisten mielissä sairauksien ja vammojen aiheuttamien ongelmien ehkäisyyn ja lievittämiseen eli aiemmin mainittuun lääkinnälliseen kuntoutukseen, mutta nykyään yhä enenevässä määrin kuntoutusta järjestetään siis sosiaalisen syrjäytymisen ehkäisemiseksi. Myös tutkielmassani olen kiinnostunut nimenomaan sosiaalista syrjäytymistä ehkäisevästä kuntoutuksesta ja sen vaikutuksesta voimaantumiseen. Kuntoutuksessa etsitään keinoja pidentää kansalaisten työuria, parantaa tukea tarvitsevien nuorten elämänhallintaa sekä vahvistaa näiden mahdollisuuksia itsenäiseen elämään. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 8-24.) Kuntoutus on siis ymmärrettävä laajempänä toimintana, joka vaikuttaa yksilöön ja hänen ympäristöönsä. Mielenterveyskuntoutuksessa pyritään ensinnäkin löytämään sairaudesta aiheutuvia ongelmia, kuten hallinnan puutetta, mutta myös mielenterveyteen positiivisesti vaikuttavia tekijöitä. (Koskisu 2004, 11.) Nykyään kun sosiaalista osallisuutta painotetaan yhteiskunnassa yhä enemmän, on myös kuntoutus muuttumassa yhä enemmän yksilön osallisuuden, hyvinvoinnin, innostuksen ja motivaation lähteiden etsinnäksi ja tukemiseksi (Riikonen 2008, 158).

Tutkielmani kohderyhmänä ovat mielenterveyden ongelmista kärsivät nuoret ja nuoret aikuiset, jotka voivat olla vaarassa syrjäytyä niin koulutuksesta, työelämästä kuin sosiaalisista suhteista. Nuoriin mielenterveyskuntoutujiin voidaan soveltaa mahdollisesti kaikkia kuntoutuksen osa-alueita tapauskohtaisesti, mutta tutkielmani aiheen kannalta on relevanttia tarkastella tarkemmin nimenomaan mielenterveyskuntoutusta sekä sosiaalista kuntoutusta.

Mielenterveyskuntoutus on käsitteenä laajempi kuin psykiatrinen kuntoutus, joka viittaa skitsofrenian kaltaisista vakavammista mielenterveyden häiriöistä toipumiseen (Romakkaniemi 2011, 60). Mielenterveyskuntoutus on toimintaa, jonka tavoitteena on tukea yksilön hyvinvointia, motivaation löytämistä sekä osallisuutta. Myös voimavarasuuntautuneisuus liittyy mielenterveyskuntoutukseen. (Riikonen 2008, 158-159.) Paavo Rissanen (2008, 677) puolestaan esittää mielenterveyskuntoutuksen tavoitteeksi yksilön elämänhallinnan ja sosiaalisen selviytymisen tukemisen.

Suomalaisen mielenterveyskuntoutuksen kenttä on vaikeasti hahmotettava, koska palvelujärjestelmät vaihtelevat kunnittain, kuntayhtymittäin ja sairaanhoitopiireittäin (Järvikoski & Härkäpää 2011, 234). Valtaosa lasten ja nuorten avohoidon mielenterveyspalveluista tuotetaan sosiaalishallinnossa sekä kasvatus- ja perheneuvoloissa. Lisäksi järjestöillä ja yhdistyksillä on oma roolinsa. Psykiatrinen sairaalahoito on viimeinen keino. (Valtionalouden tarkastusvirasto 2007,

120-121.) Psykoterapia on ollut keskeinen keino mielenterveyskuntoutuksessa, ja monet hyötyvätkin saadusta terapiasta. Järjestöt, yhdistykset ja erilaiset yksityiset yritykset ovat runsaslukuisia palveluntuottajia mielenterveyskuntoutuksen saralla. Usein toiminta tapahtuu yhteistyössä kuntien, sairaanhoitopiirien ja Kelan kanssa. (Valtioneuvoston kuntoutusselonteko 2002, 16.) Vertaistuen merkitys kuntoutuksessa on viime vuosina kasvanut, ja kolmas sektori on ollut tässä kehityssuunnassa olennainen tekijä (Järvikoski & Härkäpää 2011, 152). Mielenterveyskuntoutujien klubitalot ovat oiva esimerkki vertaistuen muodossa olevasta kuntoutuksesta.

Nuorilla ja nuorilla aikuisilla mielenterveyskuntoutuksen tavoitteet voivat olla hieman erilaiset kuin aikuisilla. Nuorten mielenterveyskuntoutuksen tavoitteena on useimmiten elämänhallinnan ja toimintakyvyn parantuminen sekä normaalista elämänvirrasta syrjäytymisen ehkäiseminen. Nuoren elämänhallinnassa olennaisia asioita ovat esimerkiksi omatoimisuus, autonomisuus sekä yhteiskuntaan ja sosiaaliseen elämään liittyvät taidot. Myös sosiaalisen verkoston kasvattaminen on tärkeää nuoren elämänhallinnalle. (Koskinen 2006, 246-251.) Periaatteessa nuorten ollessa kyseessä on tarkoitus opetella uusia, itsenäisessä elämässä tarvittavia taitoja.

Mielenterveyskuntoutuksessa on osaltaan kyse sosiaalisesta kuntoutuksesta, ja molempien tavoitteidenkin voi nähdä olevan pitkälti samankaltaisia. Tea Haimin ja Jaana Hurmeen (2007, 44) mukaan sosiaalisen kuntoutuksen käsite vakiintui Suomessa käyttöön 1960-luvulla. Tällöin se nähtiin rinnakkaisena ammatilliselle kuntoutukselle. 1970-luvulla sosiaalisesta kuntoutuksesta alettiin keskustella enemmän. Yhtenä tekijänä tähän oli aiemmin mainitun kuntoutuksen nelijaon rantautuminen Suomeen. Sosiaalinen kuntoutus on siis maassamme vielä suhteellisen tuore käsite, joten sosiaalisen kuntoutuksen kuvailuun ja määrittelyyn ei ole olemassa vain yhtä tapaa. Sosiaalisen kuntoutuksen sisällöstä ei olla myöskään täysin yksimielisiä. (Sosiaalinen kuntoutus 2013).

Sosiaalisella kuntoutuksella tavoitellaan ihmisen sosiaalisen toimintakyvyn parantumista. Sosiaalisen kuntoutusprosessin tavoitteena on siis yksilön kyky toimia ja selviytyä erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa ja monipuolinen osallisuus yhteiskuntaan. Tarkemmin määriteltynä kuntoutumisen myötä yksilö kykenee selviytymään arkipäiväisistä toiminnoista, vuorovaikutussuhteista sekä oman toimintaympäristön edellyttämistä roolivaatimuksista. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 22.) Sosiaalisessa kuntoutuksessa painottuu niin kuntoutujan ja

hänen ympäristönsä kuin järjestelmien ja toimenpiteiden välinen yhteensopivuus sekä vuorovaikutus (Mattila-Aalto, 2012, 71).

Sosiaalisen kuntoutuksen kehitys on ollut melko vähäistä johtuen osittain termin avoimesta luonteesta, joka jättää tilaa monenlaiselle toiminnalle. Sosiaaliselta kuntoutukselta on puuttunut myös lainsäädäntö. (Kesä, Kinnunen, Ala-Kauhaluoma, Laiho, Müller & Joutsen 2013, 6.) Sosiaalinen kuntoutus on kuitenkin saamassa nyt ensimmäistä kertaa lainmukaisen määritelmän, kun sosiaalihuoltolain uudistamista valmistellaan. Lakiehdotuksen mukaan sosiaalinen kuntoutus tulisi kyseeseen, kun pyritään ylläpitämään ihmisen toimintakykyä, ehkäisemään syrjäytymistä ja myös avuksi läheissuhde- ja perheväkivaltaan ja äkillisiin kriisitilanteisiin. Sosiaalihuoltolain uudistus tulee arvioiden mukaan voimaan vuonna 2015. (Sosiaalinen kuntoutus.) Sosiaalisen kuntoutuksen yksityiskohtainen määrittely ei tämänkään jälkeen ole mahdollista, vaan kuntoutuksen sisällöstä sovitaan yksilöllisesti ammattilaisten avustuksella ja huomioiden kuntoutujan tarpeet sekä elämäntilanne (Kesä ym. 2013, 6). Myös Koikkalainen ja Sjöblom (2014, 75) toteavat ihmisten sosiaalisten kykyjen ja osallisuuden yhteiskuntaan olevan hyvin vaihtelevia. Sosiaalityön tehtävänä on selvittää, miten yksilö itse kokee oman tilanteensa.

Sosiaalista kuntoutusta järjestetään monien vaikeuksiin joutuneiden kohderyhmien kanssa, esimerkiksi pitkäaikaistyöttömien, päihdeongelmaisten, syrjäytymisvaarassa olevien nuorten tai mielenterveyden ongelmista kärsivien kanssa vain muutamia mainitakseni. Yhdistävänä tekijänä voidaan siis pitää syrjäytymistä tai syrjäytymisvaaraa (Mattila-Aalto 2012, 72). Sosiaalista kuntoutusta voidaan toteuttaa monilla eri tavoilla ja sen toteuttajaorganisaatiot ovat moninaisia, joskin tavallisimmin sosiaalisen kuntoutuksen järjestäjätahoina toimivat kunnat ja kolmas sektori. Kolmas sektori onkin tärkeä kuntoutuspalveluiden tuottaja sekä julkisen sektorin täydentäjä. Lainsäädännöllistä vastuuta kolmannella sektorilla ei kuntoutuspalveluista kuitenkaan ole ollut. (Ala-Kauhaluoma, Henriksson & Saarinen 2013, 92.) Eri organisaatiot tekevät myös yhteistyötä, ja juuri kunnan ja järjestön välinen yhteistyö on näistä tyypillisimpiä. Viime vuosina kunnat ovat yhä enenevässä määrin alkaneet tarjota sosiaalisen kuntoutuksen palveluita. Esimerkiksi Tampereen kaupunki tarjoaa aikuissosiaalityön palveluna sosiaalisen kuntoutuksen ryhmätoimintaa yksilöiden elämänhallinnan vahvistamiseksi ja työelämään pääsyn edistämiseksi (Tampereen kaupunki).

Kuntoutusta toteutettaessa ollaan tietysti kiinnostuneita kuntoutuksen tuloksista, sen vaikuttavuudesta. Vaikuttavuuden tutkiminen voi joskus kuitenkin osoittautua vaikeaksi, ellei jopa mahdottomaksi (Valtioneuvoston kuntoutusselonteko 2002, 7). Sosiaalisen kuntoutuksen

vaikuttavuuden arvioiminen onkin vaikeampaa kuin lääkinnällisen kuntoutuksen. Yleisesti ottaen mielenterveyskuntoutuksen tavoitteiden toteutumisesta tiedetään yllättävän vähän, vaikka tavoitteet ovatkin selkeät (Tuulio-Henriksson 2013, 157). Mikäli kuntoutuksen tavoitteena on lisätä kuntoutujien elämänhallintaa ja saada aikaan voimaantumista, ei näiden mittaaminen ole yhtä helppoa kuin esimerkiksi aivovammapotilaan kuntoutumisen mittaaminen. Elämänhallinnan kannalta edistysaskeleena voidaan nähdä esimerkiksi työllistyminen, mutta myös ilman työllistymistä ihminen voi kuntoutua ja kokea voimaantuneensa. Kuntoutujien henkilökohtaiset kokemukset ehkä kertovat kaikista eniten kuntoutuksen vaikuttavuudesta. Tämä on myös oletuksena tässä tutkielmassa.

3.5 Yleinen formaali voimaantumisteoria

Olen tässä teoreettisessa luvussa jo aiemmin viitannut Juha Siitosen (1999) väitöskirjaan *Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua*. Siitonen on tutkinut opettajiksi opiskelevien voimaantumista, ja kehitti väitöskirjaansa yleisen formaalin voimaantumisteorian. Siitonen on kasvatustieteilijä, mutta hänen teoriansa voimaantumisesta sopii luontevasti myös sosiaalityön tutkimukseen. Tämä teoria toimiikin tutkielmassani keskeisenä teoreettisena viitekehyksenä. Törmäsin Siitosen väitöskirjaan kahlatessani läpi tutkielmani näkökulmasta keskeistä tutkimuskirjallisuutta, ja huomasin teorian soveltuvan mainiosti empiirisen aineistoni analysoimiseen. Siitosen teoriaa on hyödynnetty myös useissa muissa opinnäytteissä eri tieteenaloilta.

Voimaantumisteoria rakentuu viidestä premissistä eli lähtökohdasta. Yhdessä nämä luovat teorian yksilön voimaantumisesta. Erityisesti 2. premissi muodostui keskeiseksi tutkimuksessani. Siitosen (1999) esittämät premissit ovat:

- 1. premissi: Voimaantuminen on henkilökohtainen ja sosiaalinen prosessi; voimaa ei voi antaa toiselle.*

Siitonen näkee voimaantumisen monen muun tutkijan tavoin prosessina. Sosiaalinen puoli ja konteksti ovat voimaantumisprosessissa tärkeitä, mutta toinen ihminen ei silti voi tuottaa voimaantumista. Siitonen on siis samoilla linjoilla kuin Malcolm Payne (2005, 296), jonka mukaan

avun tarpeessa olevia ihmisiä tulee auttaa saavuttamaan voimantunne itse. Myös vastakkaisia näkemyksiä on. Ruohotien (1998) mielestä vallan antaminen on keskeinen osa empowerment-prosessia. Toista ihmistä siis tämän näkemyksen mukaan voidaan voimaannuttaa, eikä kyse ole vain henkilökohtaisesta prosessista (Ruohotie 1998, ref. Siitonen 1999, 84).

2. premissi: Voimaantuminen on ihmisestä itsestään lähtevä prosessi, jota jäsentää päämäärät, kykyuskomukset, kontekstiuskomukset ja emootiot sekä näiden sisäiset suhteet.

Olennaista voimaantumisprosessissa Siitosen mielestä on, että yksilö on itse oman voimaantumisen seppä, eikä ihminen voimaannu toisen ihmisen käskystä tai ulkoisesta pakosta. Voimaantunut ihminen löytää itse omat voimavaransa. Siitonen kutsuu mainittuja päämääriä, kykyuskomuksia, kontekstiuskomuksia sekä emootioita voimaantumista jäsentäviksi osaprosesseiksi (kuvio 2). Näillä osaprosesseilla on suuri rooli ihmisen voimaantumisessa, ja ne ovat tiiviisti yhteydessä toisiinsa. (Siitonen 1999, 93, 118.)

Kuvio 2: Voimaantumisen osaprosessit Siitosen (1999) mukaan:



Siitonen vielä tarkentaa nimeämiään osaprosesseja. Päämäärät -osaprosessin alla ovat toivotut tulevaisuuden tilat, vapaus ja arvot. Toivottuihin tulevaisuuden tiloihin Siitonen liittää henkilökohtaisten päämäärien asettamisen, osallistumisen yhteisten päämäärien asettamiseen sekä

halun menestystä. Vapaus puolestaan merkitsee valinnanvapautta, vapaaehtoisuutta, itsemääräämistä sekä autonomiaa. (Siitonen 1999, 119.)

Kykyuskomuksiin kuuluvat minäkäsitys, itseluottamus ja itsearvostus, tehokkuususkomukset ja itsesäätely sekä vastuu. Minäkäsityksen osa-alueita ovat minäkuva, itsetunto ja identiteetti. (Siitonen 1999, 130).

Ymmärrän Siitosen tarkoittavan kontekstilla sosiaalista toimintaympäristöä. Kontekstiuskomuksiksi Siitonen nimeää ensimmäiseksi hyväksynnän. Tällä hän tarkoittaa sitä, että yksilö tuntee olevansa tervetullut ja kokee olevansa hyväksytty omana itsenään. Myös arvostus, luottamus ja kunnioitus ovat keskeisiä tekijöitä voimaantumisessa. Ilmapiiiriin Siitonen liittää turvallisuuden, avoimuuden, ennakkoluulottomuuden, rohkaisemisen sekä tukemisen. Toimintavapaudessa taas on kysymys yksilön omasta kontrollista. (Siitonen 1999, 143.)

Emootiot -osaprosessiin kuuluvat säätelevä ja energisoiva toiminta ja positiivinen lataus. Positiivisella latauksella Siitonen tarkoittaa innostunutta asennetta. Positiivisen latauksen syntyminen on merkityksellinen voimaantumisprosessissa, sillä se tarkoittaa, että ihminen on arvioinut toimintaympäristönsä voimaantumisensa kannalta mahdollistavaksi. Muut emootioihin luetut osaprosessit ovat toiveikkaus, onnistuminen ja epäonnistuminen sekä eettisyys. Eettisyyttä Siitonen tarkentaa ihmisen äänen kuuntelemisella. (Siitonen 1999, 152.)

3. *premissi: Voimaantuminen vaikuttaa katalyytin tavoin sitoutumisprosessiin: vahva katalyytti (empowerment) johtaa vahvaan sitoutumiseen ja heikko katalyytti (disempowerment) johtaa heikkoon sitoutumiseen.*

Katalyytti-ideassa esitetään teoreettisia oletuksia voimaantumisen asteesta sekä siitä, miten voimaantuminen vaikuttaa katalyyttisesti sitoutumisprosessissa. Empiiristen tulosten mukaan voimaantuminen johtaa vahvempaan sitoutumiseen. (Siitonen 1999, 159.)

4. *premissi: Voimaantuminen on yhteydessä ihmisen hyvinvointiin.*

Siitonen ulottaa voimaantumisen koskemaan sekä yksilöä että ryhmää, siksi hyvinvointi nähdään niin yksilön kuin ryhmän hyvinvointina. Yksilön hyvinvointi ja voimaantuminen on yhteydessä myös ryhmän muiden jäsenten hyvinvointiin ja voimaantumiseen. (Siitonen 1999, 162.)

5. *premissi: Voimaantuneisuus ei ole pysyvä tila.*

Päämäärissä, kykyuskomuksissa, kontekstiuskomuksissa ja emootioissa voi tapahtua ja tapahtuukin muutoksia, siksi voimaantuneisuutta ei voida pitää pysyvänä tilana. Ihmisen elämäntilanteet ovat alati muuttuvia. (Siitonen 1999, 164-165.) Voimaantuneisuuden tila on vahvasti tilanne- ja aikasidonnaista, siksi voimaantuneisuus on suhteellista (Hokkanen 2009, 321). Voimaantuneeksi itsensä tunteva ihminen voi siis erilaisten olosuhdetekijöiden myötä ikään kuin ”taantua”, mitä tulee sisäiseen voimantunteeseen.

Siitonen kehitti voimaantumisteorian tutkiessaan opiskelijoiden voimaantumista. Oma kohderyhmäni on erilainen, sillä olen kiinnostunut nuorten mielenterveyskuntoutujien voimaantumisesta. Voikin pohtia, soveltuuko voimaantumisteoriassa esitetyt premissit sellaisenaan sovellettavaksi mielenterveyskuntoutujien voimaantumiseen, sillä heidän lähtökohtansa ovat erilaiset ja haastavammat verrattuna kasvatustieteen opiskelijoihin. Siitosen mukaan voimaa ei voida antaa toiselle, mutta mielenterveyskuntoutuksessa toisen ihmisen rooli yksilön voimaantumisessa voi olla merkittävä.

4 TUTKIMUSASETELMA

4.1 Tutkimuskysymykset

Tamperelaisen mielenterveyskuntoutuksen palveluita tarjoavan Sopimusvuori ry:n Tilke-päivätoiminta on kohdistettu mielenterveys- tai päihdeongelmallisille ja syrjäytymisvaarassa oleville nuorille. Olen kiinnostunut siitä, miten Tilke-päivätoiminta on vaikuttanut siellä käyvien nuorten voimaantumiseen prosessiin. Tutkielmani tarkoituksena on selvittää, onko Tilkkeen toiminta voimaannuttanut siellä käyviä nuoria, ja mitkä tekijät ovat edistäneet tätä voimaantumista. Toisin sanoen olen kiinnostunut siitä, mistä tekijöistä voimaantuminen rakentuu Tilkkeen asiakkaiden kokemana. Lähtöoletuksenani oli tutkimuksen tekoa aloitellessa, että voimaantumista on tapahtunut, ja aineiston kerättyäni lähdin testaamaan tätä oletusta.

Tilkkeen tavoitteena on ehkäistä mielenterveyden ongelmista kärsivien nuorten syrjäytymistä sekä parantaa heidän arjenhallintaansa ja auttaa heitä löytämään jonkinlainen suunta elämälle. En ole kuitenkaan varsinaisesti kiinnostunut siitä, ovatko Tilkkeen asettamat tavoitteet toteutuneet, vaan mielenkiintoni on kohdistunut nuorten kokemuksiin. Haluan, että tutkielmassani kuuluu nuorten ääni. Siksi aineisto on kerätty nuoria haastattelemalla.

Olen asettanut tutkielmaani varten seuraavanlaiset tutkimuskysymykset, joihin toivon keräämäni aineiston avulla saavani vastaukset:

1. Minkälaisia osattomuuden kokemuksia nuorilla on?
2. Ovatko nuoret kokeneet voimaantuneensa Tilkkeen toimintaan osallistuessaan?
3. Miten nuoret kuvaavat voimaantumista edistäviä tekijöitä?

Ensimmäinen tutkimuskysymys toimii ikään kuin taustakysymyksenä kahdelle seuraavalle: taustalla olevat osattomuuden kokemukset ovat mielestäni vahvasti läsnä voimaantumisprosessissa. Ensimmäinen kysymys syntyiikin analyysiprosessin yhteydessä, kun erilaisia nuorten osattomuuskokemuksia ilmeni aineistossa. Toista ja kolmatta tutkimuskysymystä pidän varsinaisina päätutkimuskysymyksinä.

Tulkitsen Tilkkeen toiminnan eräänlaisena nuorille tarkoitettuna sosiaalisena kuntoutuksena, vaikka sitä ei varsinaisesti ääneen kuntoutukseksi kutsuta. Voimaantumisen kokemuksia on tutkittu eri konteksteissa, mutta käsitykseni mukaan tällaisesta nuorille tarkoitettusta matalan kynnyksen päivätoiminnasta ei ole juurikaan tutkimustietoa. Tutkielmani tulokset nostavat Tilkkeen nuorten asiakkaiden äänen esiin. Vaikka tutkimukseni kohteena on vain yksi matalan kynnyksen palveluita tarjoava paikka, tuloksia voi mahdollisesti soveltaa muihin vastaavanlaisiin paikkoihin. Tutkielman tulokset antavat joka tapauksessa tietoa Tilkkeen henkilökunnalle siitä, mitkä tekijät tukevat nuoria parhaiten ja auttaa saavuttamaan asetetut tavoitteet.

Seuraavissa alaluvuissa esittelen aineistonkeruu- sekä analyysimenetelmäni, joiden keinoin pyrin saamaan vastaukset esittämiini tutkimuskysymyksiin. Lisäksi kuvaan analyysiprosessini kulkua sekä pohdin tutkimuksen luotettavuutta ja eettisiä näkökulmia.

4.2 Tutkimusaineiston hankinta ja aineiston kuvaus

Teemahaastattelu aineistonkeruumenetelmänä

Kuten edeltävässä alaluvussa olen kertonut, tutkielmani tarkoituksena on selvittää voimaantumista edistäviä tekijöitä nuorten asiakkaiden näkökulmasta. Haluan saada selville heidän näkemyksiään ja kokemuksiaan. Luonteva tapa lähteä selvittämään vastauksia asettamiini tutkimuskysymyksiin ovat Tilkkeen asiakkaiden haastattelut. Haastattelu on kvalitatiivinen eli laadullinen aineistonkeruumenetelmä, joka on yhteiskuntatieteissä myös melko yleinen tapa kerätä aineistoa tutkimukseen. Sosiaalityön opinnäytteissä ja tutkimuksessa ollaan usein kiinnostuneita asiakkaiden ja eri ihmisryhmien kokemuksista, ja haastattelut ovat hyvin soveltuva aineistonkeruutapa niiden tutkimiseen. Tutkimusta tehdessä puhutaan usein tutkimushaastattelusta (esim. Ruusuvuori & Tiittula 2005, 22).

Tutkimushaastattelu on keinoiltaan ja vuorovaikutusta koskevien oletusten osalta hyvin samankaltainen kuin mikä tahansa arkinen keskustelu (Ruusuvuori & Tiittula 2005, 22). Jari Eskola ja Juha Suoranta (1998, 86) kutsuvat haastattelua vuorovaikutukseksi, jossa molemmat osapuolet vaikuttavat toisiinsa. Haastattelu eroaa arkisesta keskustelusta ensinnäkin siksi, että sillä on erityinen tarkoitus. Haastattelulla on siis jokin tietty tavoite ja päämäärä, ja tutkimushaastattelussa

se on poikkeuksetta tiedon keruu tutkimusongelman kannalta olennaisilta alueilta. Erityisen tarkoituksen lisäksi haastattelu eroaa arkikeskustelusta myös erityisten osallistujaroolien vuoksi. Haastattelu on useimmiten toteutettu haastattelijan aloitteesta, ja haastattelijan roolina on tällöin tehdä kysymyksiä ja ohjata keskustelua haluttuun suuntaan. Haastateltavan roolina on olla tiedon antaja, kun haastattelija on tiedon kerääjä (Ruusuvuori & Tiittula 2005, 22-23.) Haastateltavan ja haastattelijan välinen keskustelutilanne ei siis ole varsinaisesti tasavertainen (Gubrium & Holstein 2002, 3). Haastattelulle on ominaista, että se nauhoitetaan tai siitä vähintäänkin kirjoitetaan muistiinpanoja, mikä tekee haastattelutilanteesta institutionaalisen. (Ruusuvuori & Tiittula 2005, 23.)

Haastattelua ei tarvitse tehdä vain yhdellä tavalla, vaan haastattelutyyppejä on olemassa useita erilaisia. Eri haastattelutyyppeiden erot perustuvat lähinnä haastatteluiden strukturointiasteisiin, eli kysymysten muotoilujen kiinteys ja haastattelijan tilanteen jäsentäminen ovat tässä keskeisiä tekijöitä. Perinteinen tapa jäsentää haastattelutyyppejä on jakaa ne lomakehaastatteluihin, strukturoimattomiin eli avoimiin haastatteluihin sekä teemahaastatteluihin. (Hirsjärvi & Hurme 2011, 43-47.)

Olen valinnut tutkielmani aineistonkeruumenetelmäksi teemahaastattelun. Teemahaastattelua voi kuvailla lomakehaastattelun ja avoimen haastattelun välimuodoksi. Teemahaastattelu on selvästi strukturoidumpi kuin avoin haastattelu ja siinä on ennalta päätetyt teemat ja aihe-alueet, mutta haastattelussa voidaan kuitenkin edetä joustavasti tilanteen mukaan. Tarkoitus siis on, että asetetuista teemoista voidaan keskustella haastattelussa vapaasti. Teemahaastattelun etuihin kuuluu myös se, että kaikkien haastateltavien kanssa tulee käytyä läpi ainakin jossakin määrin samat asiat. (Eskola & Suoranta 1998, 86-88.) Joskus rajanveto teemahaastattelun ja avoimen haastattelun tai niin kutsutun syvähaastattelun välillä voi olla hankalaa, sillä teemahaastattelussakin voidaan päästä hyvin syvälle käsiteltäviin aiheisiin (Eskola & Vastamäki 2010, 29). Teemahaastattelussa ei kuitenkaan ole tarkoituksenmukaista kysellä mitä tahansa, vaan kysymysten tulee olla sellaisia, että niillä voidaan saada vastaukset asetettuun tutkimusongelmaan (Tuomi & Sarajärvi 2009, 75). Teemahaastattelu on haastattelijalle varsin hyödyllinen haastattelutapa, sillä asetetut teemat muodostavat konkreettisen kehikon, jonka ansiosta litteroidun haastatteluaineiston lähestyminen on huomattavasti vaivattomampaa (Eskola & Suoranta 1998, 88).

Aineistonkeruun toteutus ja aineiston kuvaus

Tutkimusasetelmani rakentaminen lähti liikkeelle kiinnostuksestani mielenterveystyöhön ja -kuntoutukseen. Tutkimusprosessin alkumetreillä tutkimuskohdetta ja -ongelmaa pohtiessani päädyin tutustumaan paremmin tamperelaiseen Sopimusvuori ry:hyn, joka tekee mielenterveystyötä Pirkanmaan alueella. Mielenterveyspalveluiden lisäksi Sopimusvuori tarjoaa päihde-, dementia- ja lastenkotipalveluita. Mielenterveyskuntoutujille suunnattuja palveluita ovat psykiatrinen kotikuntoutus/tuettu asuminen, tukiasuminen, palveluasuminen, tehostettu palveluasuminen sekä nuorille ja aikuisille suunnatut päiväkuntoutukset. Sopimusvuorella on myös Fountain House -mallin mukaista klubitalotoimintaa. (Sopimusvuori.) Henkilökohtainen mielenkiintoni kohdistuu nuoriin, ja sitä kautta törmäsin Sopimusvuoren matalan kynnyksen Tilke-päivätoimintakeskukseen. Matalan kynnyksen ideana on haittojen vähentäminen. Tavoitteena on toimia palveluna niille, joiden on syystä tai toisesta vaikea hakea tai saada apua muualta. (Edland & Skatvedt 2012, 1.) Tutustuttuani Tilkkeeseen ajattelin sen olevan mielenkiintoinen kohde tutkimukselle, joten otin yhteyttä Tilkkeen henkilökuntaan lisätietojen saamiseksi.

Sopimusvuoren verkkosivulla Tilke esitellään nuorten päiväkuntoutuksena (Sopimusvuori). Tilkkeestä puhutaan kuitenkin käytännössä enemmän päivätoimintana kuin -kuntoutuksena. Tulkitsen Sopimusvuoren Tilke-toiminnan silti niin mielenterveyskuntoutukseksi kuin sosiaalisesti kuntoutukseksikin, sillä asiakasryhmä koostuu pääasiassa nuorista, joilla on mielenterveyden tai päihteidenkäytön ongelmia, työttömyyttä sekä ilmeinen riski syrjäytyä yhteiskunnasta. Varsinaisesta kuntoutuksesta ei siis kuitenkaan virallisesti puhuta, eikä Tilkkeen asiakkaina olevien nuorten kanssa tehdä esimerkiksi kuntoutussuunnitelmia. Luonteeltaan ja päämääriltään se kuitenkin on lähellä sosiaalista kuntoutusta, jota olen käsitellyt luvussa 3.4. Tavoitteena on matalan kynnyksen keinoin puuttua varhain nuorten ongelmiin, jotta ongelmat ja syrjäytyminen eivät syvenisi.

Tilke toimii kohtaamispaikkana syrjäytymisvaarassa oleville nuorille. Vaikka suuri osa Tilkkeellä kävijöistä kärsii jostakin mielenterveyden ongelmasta, ei se ole vaatimuksena. Tilkkeelle voi tulla myös esimerkiksi yksinäiseksi itsensä kokeva nuori. Tilkkeen asiakkaat ovat iältään noin 15-29-vuotiaita, mutta tiukkoja ikärajoja Tilke ei käytä. Tilkkeen tavoitteisiin kuuluvat muun muassa nuorten arjenhallinnan paraneminen ja elämänsuunnan löytäminen. Lisäksi tavoitteena on tarjota yhteisö, jossa nuorella on mahdollisuus sisäiseen vahvistumiseen. Toiminnan muotoja ovat vertaistuki, ryhmätoiminta ja ammatillinen tuki. Myös yksilölliseen keskusteluun on mahdollisuus.

Toiminta on asiakkaille luottamuksellista ja täysin vapaaehtoista. Koska kyse on matalan kynnyksen palvelusta, läheteitä ei tarvita, vaan nuori voi tulla mukaan toimintaan kun hänestä itsestään siltä tuntuu. (Sopimusvuori ry 2012.) Toiminta on myös matalan kynnyksen periaatteen mukaisesti maksutonta.

Haastattelututkimukseen tarvitaan useimmiten tutkimuslupa viranomaiselta tai kunnalta ja luonnollisesti myös haastateltavalta itseltään. Itse hain ja sain tutkimusluvan tutkimuksen tekoon Sopimusvuoren toiminnanjohtajalta. On eri käytäntöjä siitä, riittääkö haastattelulupa haastateltavalta suullisesti, vai vaaditaanko kirjallinen suostumus (Ruusuvuori & Tiittula 2011, 18). Itse en tyytynyt pelkkään suulliseen haastattelulupaan, vaan haastattelutilanteessa pyysin haastateltavia vielä allekirjoittamaan kirjallisen suostumuksen tutkimukseen osallistumiseen.

Laadin haastatteluja varten haastattelurungon teemahaastattelun periaatteiden mukaisesti. Haastattelurunko toimii nimensä mukaisesti runkona, jonka ympärille keskustelu rakentuu. Haastattelurungon pyrin rakentamaan sellaiseksi, että sen avulla saisin vastaukset asettamaani tutkimusongelmaan. Lisäksi huomioin teoreettisen viitekehykseni haastattelurunkoa rakentaessani. Tutkielmaani ohjaavana teoreettisena kehyksenä toimii voimaantuminen. Valmistauduin haastatteluihin huolellisesti miettimällä haastattelurungon lisäksi erilaisia tarkentavia kysymyksiä.

Tutkimusluvan saatua ja teemahaastattelurungon laadittuani jatkui aineistonkeruuprosessi tutkimusasetelman kannalta sopivien haastateltavien tavoittamisella. Minun tutkimusasetelmassani kriteeriksi riitti se, että on Tilkkeen asiakas, mutta ei kuitenkaan aivan äskettäin aloittanut. Lisäksi toivottavaa oli, että haastateltava käy tai on käynyt Tilkkeellä ainakin jossakin määrin säännöllisesti. Esimerkiksi iällä tai sukupuolella ei siis ollut merkitystä, mutta toivoin toki molempien sukupuolten edustajia haastateltaviksi. Iän tai sukupuolen sijaan haastatteluun osallistumisen vapaaehtoisuus on tärkeää (Eskola & Suoranta 1998, 93). Tästä on kuitenkin olemassa eriäviä mielipiteitä, sillä Hirsjärven ja Hurmeen (2011, 85) mukaan haastattelijan tehtävänä on saada henkilö suostumaan haastatteluun, ja useimmat ihmiset ovat tähän taivuteltavissa. Kyse on siitä, miten tämän suostuttelun toteuttaa. Itse en koe taivuttelua kovin hedelmälliseksi tavaksi hankkia haastateltavia, enkä näin toiminutkaan. Jos jotakuta nuorta ei haastatelluksi tuleminen kiinnostanut, en häntä sen enempää häirinnyt. Haastatteluissa käsitellyt asiat saattoivat olla arkaluontoisia, joten on ymmärrettävää että jokainen ei halua jakaa näitä asioita tuntemattoman haastattelijan kanssa.

Haastateltavani hankin yhteistyössä Tilkkeen henkilökunnan kanssa. Aineistonkeruuprosessin aluksi laadin kirjallisen haastattelumainoksen, joita vietiin pari kopiota Tilkkeen tiloihin. Pelkät mainokset ilmoitustaululla eivät todennäköisesti olisi kuitenkaan tuoneet suurta ryntäystä haastatteluihin, joten sovimme, että Tilkkeen henkilökunta hankkii pääasiallisesti haastateltavat esimerkiksi keskusteluryhmän kautta. Haastateltavien saaminen on myös Tilkkeen intresseissä, sillä tutkielmani tulokset ovat heidän oman toimintansa kannalta kiinnostavia. En olisi myöskään voinut olla itse kovin usein päivystämässä paikalla ja pyytämässä nuoria haastatteluun. Yhden haastateltavan sain kuitenkin itse vieraillessani Tilkkeessä syksyllä 2013 ja kertoessani eräälle asiakkaalle miksi olen paikalla käymässä.

Haastattelut toteutin marraskuun 2013 lopussa yksilöhaastatteluina. Myös ryhmähaastattelun mahdollisuutta pohdin, mutta päädyin kuitenkin yksilöhaastatteluihin. Tavoitteenani oli, että saisin tutkielmaani varten haastateltua 6-8 Tilkkeen asiakasta. Laadullisessa tutkimuksessa ei pyritä tilastolliseen yleistykseen, vaan tarkoituksena on enemmänkin kuvata jotakin ilmiötä tai tapahtumaa ja luoda siitä teoreettinen tulkinta. Tutkimuksen onnistumisen kannalta aineiston koolla ei siis ole laadullisessa tutkimuksessa merkitystä. (Eskola & Suoranta 1998, 61.) David Silvermanin (2010, 193) mukaan sopivan aineiston koko taas riippuu puhtaasti omasta tutkimusongelmasta. Yhteensä haastatteluja kertyi lopulta kuusi. Alun perin haastateltavaksi oli suostunut seitsemän nuorta, mutta seitsemättä nuorta ei lopulta onnistuttu tavoittamaan haastattelujen ollessa ajankohtaisia. Haastattelut toteutettiin Tilkkeen tiloissa rauhallisessa paikassa Tilkkeen aukioloaikoina.

Haastatelluista neljä on naisia ja kaksi miestä. Haastateltavien ikähaarukka on 21-29 vuotta. Kaikilla haastatelluilla on ollut taustallaan jonkinlaisia mielenterveyden ongelmia, kun he ovat tulleet mukaan Tilkkeen toimintaan. Diagnoosit kuitenkin vaihtelivat. Myös elämänhallinnan ongelmat olivat tyypillisiä kaikille haastatelluille. Kaikki ovat ohjautuneet toimintaan jonkun tahon suositeltua paikkaa heille. Tahoina ovat olleet esimerkiksi mielenterveyshoitaja tai sosiaalitoimen työntekijä. Haastattelut olivat kestoltaan vaihtelevia. Lyhyin haastattelu kesti reilun 20 minuuttia, pisin taas reilun tunnin. Ennen haastattelun alkua kerroin haastateltaville mitä tutkimukseni koskee ja minkälaisista asioista tulen kyselemään. Lisäksi pyysin haastateltavia lukemaan ja allekirjoittamaan suostumuksen haastatteluun. Haastattelut sujuivat omasta mielestäni mukavissa merkeissä, ja haastateltavat vastasivat melko avoimesti esittämiini kysymyksiin. Haastatteluissa vältin käyttämästä akateemisia termejä ja pyrin muutoinkin pitämään huolen, että haastateltavat ymmärsivät käyttämäni käsitteet ja esittämäni kysymykset. Välillä jouduin silti avaamaan joitakin termejä.

Haastattelut luonnollisesti tallennettiin nauhurilla, jotta kaikki tieto saatiin talteen. Prosessiin kuului myös aineiston litterointi eli kirjalliseen muotoon siirtäminen. Litteroinnin suoritin nopeassa aikataulussa pian aineistonkeruun jälkeen, kun asiat olivat vielä tuoreessa muistissa omassa päässäni.

Aineistosta voi todeta, että kaikkiaan kuudesta haastattelusta viisi ovat nuorten vastausten osalta melko samantyyppisiä. Nämä viisi haastattelua olivat vireeltään positiivisia, ja vastauksissa toistui sama linja. Sen sijaan yksi haastatteluista on tunnelmaltaan tummempi ja negatiivisempi. Olen pyrkinyt huomioimaan tämän analyysissä, ja tuomaan myös tämän toisin ajattelevan haastateltavan mietteitä mukaan analyysiin. Missään tapauksessa tätä muista poikkeavaa haastattelua ei tule sulkea pois analyysistä, vaikka se ei istukaan muiden haastatteluiden joukkoon.

4.3 Sisällönanalyysi analyysimenetelmänä

Aiemmin jo viittasin siihen, että teemahaastattelua hyödynnettäessä kynnys ryhtyä analyysiprosessiin on kenties helpompi kuin muuta metodologia käytettäessä. Teemahaastattelun voikin järjestää litteroinnin jälkeen uudelleen teemoittain siten, että kaikkien haastateltavien vastaukset voidaan siirtää eri teemojen alle. Tyypittely ja teemoittelu ovat tavallisimpia tapoja analysoida teemahaastatteluaineistoja. (Eskola & Vastamäki 2010, 43.) Olen päättänyt käyttämään tutkielmani analyysimenetelmänä laadullista sisällönanalyysia, joka on melko perinteinen analyysimetodi yhteiskuntatieteissä. Uskon sen olevan menetelmä, joka toimii hyvin tutkimusasetelmani kannalta. Sisällönanalyysin voi hyvin aloittaa teemoittelemalla ja tyypittelemällä aineistoa.

Sisällönanalyysia voidaan tarkastella yksittäisenä menetelmänä tai väljänä teoreettisena kehyksenä. Analyysimenetelmän tarkoituksena on saada tutkittavasta ilmiöstä kuvaus tiiviissä ja yleisessä muodossa. Kirjallisessa muodossa olevat dokumentit soveltuvat hyvin sisällönanalyysin kohteeksi. Sisällönanalyysi on siis tekstianalyysia diskurssianalyysin tapaan, mutta erona on, että kun sisällönanalyysissa etsitään tekstin merkityksiä, diskurssianalyysissa ollaan kiinnostuneita siitä miten näitä merkityksiä tuotetaan tekstissä. Sisällönanalyysista puhutaan usein kahdessa eri merkityksessä. Voidaan siis puhua sisällön erittelystä, joka viittaa aineiston määrälliseen kuvailuun. Sisällön erittelyn lisäksi on olemassa varsinainen sisällönanalyysi, jonka keinoin pyritään kuvaamaan aineiston sisältöä sanallisesti. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 91-105.)

Sisällönanalyysi voidaan toteuttaa aineistolähtöisesti, teorialähtöisesti tai teoriaohjaavasti. Aineistolähtöistä analyysia kutsutaan induktiiviseksi, teorialähtöistä taas deduktiiviseksi. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108-113.) En omassa tutkielmassani halunnut lähestyä aineistoani jäykän teorialähtöisesti, mutta toisaalta en myöskään voinut katsoa aineistoani puhtaan aineistolähtöisten linssien läpi. Minulla on kuitenkin mielessäni tietyt teoreettiset viitekehykset, jotka ovat ohjanneet koko tutkimusasetelmani muotoutumista. Juha Siitosen (1999) teoria voimaantumisesta on vahvasti mukana analyysissa, mutta en tukeudu pelkästään siihen. Puhtaan teorialähtöisyyden sijaan korostaisin ennemmin, että toteutan sisällönanalyysin voimakkaan teoriaohjaavasti. Lähdin kuitenkin liikkeelle aineistolähtöisesti, ja vasta analyysin edetessä siirryin teoriaohjautuvuuteen. Kiteytettynä voi sanoa, että teoriaohjaavassa sisällönanalyysissa käsitteet tuodaan valmiina aineistoon ja analyysiin, kun taas aineistolähtöisessä analyysissa käsitteet itse luodaan aineistosta. Siitä ei ole olemassa minkäänlaista sääntöä, että missä vaiheessa analyysia teoria otetaan mukaan ohjaamaan päättelyä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 110-117.)

Käytännössä sisällönanalyysin käytöllä on omat haasteensa. Sisällönanalyysissa on kyse aineiston järjestelystä johtopäätösten tekoa varten. Kritiikin mukaan monet sisällönanalyysin avulla toteutetut tutkimukset ovat jääneet vaillinaisiksi. Tämä on johtunut siitä, että on vain tyydytty esittämään järjestetty aineisto tutkimuksen tuloksina, mutta ei ole esitetty minkäänlaisia loogisia johtopäätöksiä niistä. (Grönfors 1982 ref. Tuomi & Sarajärvi 2009, 103.) Tämä on asia, johon pyrin omassa tutkielmassani kiinnittämään huomiota.

Varsinainen analyysimetodini on laadullinen sisällönanalyysi ja aineiston tematisointi, mutta päädyin analyysin edetessä käyttämään hyödyksi myös diskursiivista kategoriantutkimusta (Roivainen 1999, 24) ja kategorisaatiota. Aiemmassa sosiaalipolitiikan pro gradussani käytin analyysimenetelmänä kategoria-analyysia, joka on eräänlaista sisällönanalyysia sekin. Kategoria-analyysi nojautuu sosiologi Harvey Saksin (esim. 1972) työhön ja hänen kehittämänsä jäsenyyuskategorisoinnin analyysiin (membership categorization device, MCD). Kategorisoinnissa on pohjimmiltaan kyse luokittelusta (Jokinen, Juhila & Suoninen 2012, 18). Kategorisaatio on siten asioiden ja ilmiöiden nimeämistä ja konstruktoiden rakentamista niistä (Roivainen 1999, 23). Tiettyihin asioihin ja kategorioihin liitetään kulttuurisesti tietynlaisia toimintoja, kuten itku vauvaan. Näitä kutsutaan *kategoriasidonnaisiksi toiminnoiksi*. (Emt, 259.) Lena Jayuusi on laajentanut Saksin kategoriasidonnaisten toimintojen käsitettä puhumalla *kategoriapiirteistä*. (Jayuusi 1984 ref. Roivainen 1999, 26).

Koska kategoriat ja kategorianalyysi ovat minulle entuudestaan tuttuja, halusin hyödyntää niitä myös tässä tutkielmassa, vaikka se ei ensisijainen metodini olekaan. Tutkielmassani tämä tarkoittaa sitä, että teemoittelun jälkeen kiinnitin enemmän huomiota siihen, minkälaisia kategorioita haastatellut käyttävät puheessaan kyseiseen teemaan liittyen. Kategorianalyysi toimii tutkielmassani siis aineistoa tarkentavana metodina. Kategorioilla kuvataan yleensä ihmisiä, mutta tässä tutkielmassa kuvaan niillä myös muita ilmiöitä. Lena Jayysin tapaan puhun analyysissä paljon kategoriapiirteistä. Olen koonnut aineistosta löytyneitä kategorioita yhteen lukujen yhteydessä. Aivan kaikkien teemojen yhteydessä kategorioita ei ollut löydettävissä yhtä runsaasti. Tästä syystä esitän kategorioita vain osassa analyysin luvuista, joissa koen sen tarkoituksenmukaiseksi.

4.4 Analyysiprosessi ja tutkimusetiikka

Aineistoon tutustuminen alkaa jo haastatteluvaiheessa, sillä haastatteluita toteuttaessani tiedostin heti prosessoivani mielessäni minulle kerrottuja asioita. Aineistoon syventyminen jatkui myös litterointivaiheessa, jolloin jo alustavasti kirjoitin ylös aineistosta tekemiäni huomioita ja mieleeni tulleita ajatuksia. Ehkäpä tein myös jo jonkinlaisia alustavia tulkintoja pääni sisällä. Virallisen analyysiprosessin koin kuitenkin alkaneen vasta siinä vaiheessa, kun sain lopulta keräämäni aineiston tulostettuna eteeni seuranaan tyhjää ruutupaperia, kynä ja muutama alleviivaustussi.

Aluksi luin aineiston muutamaa otteeseen ajatuksella läpi kirjoittaen samalla ylös mieleen tulleet ajatukset, kysymykset ja olennaiseksi kokemani huomiot. Tällä tavalla koin pääseväni aineistoon enemmän sisälle. Tämän jälkeen aloitin systemaattisemman analyysin käyttäen sisällönanalyysin menetelmiä. Aluksi toteutin sisällönanalyysia aineistolähtöisesti. Koska tutkielmani teoreettinen viitekehys on voimaantuminen ja näkökulmani teoriaohjaava, siirryin kuitenkin pian etsimään aineistosta kohtia, jotka liittyvät voimaantumiseen. Tämä edellytti sitä, että ennen aineistoa olin tutustunut huolella voimaantumiseen käsitteenä, jotta tiesin mitä aineistosta etsiä. Vaikka kyse on teoriaohjaavasta analyysistä, edetään siinä aineistolähtöisen analyysin tapaan aineiston ehdoilla (Tuomi & Sarajärvi 2009). Alleviivasin aineistosta löytämäni jollakin tavalla voimaantumiseen liittyvät maininnat ja kirjoitin ne myös paperille listamuotoon. Kirjoitettuani kaikki aineistosta löytyneet maininnat ylös, oli helppo jo silmäämäärisesti arvioida, mitkä teemat pomppasivat sieltä esille. Tässä vaiheessa minulla oli siis paperilla pitkä lista sanoja, kategorioita ja lauseenpätkiä,

jotka viittasivat voimaantumiseen. Tämän jälkeen aloin pyörittelemään näitä aineisto-otteita ja jakamaan niitä ryhmiin.

Teemahaastattelurunkoa apuna käyttäen seuloin aineistosta esille tiettyihin teemakokonaisuuksiin kuuluvia tekstikohtia ja jaoin niitä ryhmiin. Haastattelurungossa olivat teemoina esimerkiksi sosiaaliset suhteet ja vertaistuki sekä minäkäsitys. Tätä analyysin vaihetta kutsutaan teemoitteluksi, tyypittelyksi tai luokitteluksi (Tuomi & Sarajärvi 2009, 93). Omassa tutkielmassani on luontevaa puhua teemoittelusta, koska käytin aineistonkeruumenetelmänä teemahaastattelua. Kysymys on pohjimmiltaan laadullisen aineiston pilkkomisesta ja ryhmittelystä erilaisten aihepiirien mukaan (Emt, 93). Oli mietittävä sitä, mitkä tekijät yhdistivät ja toisaalta myös erottivat aineisto-otteita, ja sen mukaan jakaa ne omiin ryhmiinsä.

Päädyin analyysissä aluksi kolmeen isompaan ryhmään. Nämä ryhmät kuvasivat sitä, miten voimaantuminen liittyy sosiaalisiin suhteisiin, elämänhallintaan ja minäkäsitykseen. Näitä ryhmiä edelleen pilkoin pienempiin alaryhmiin. Aineistosta jäi myös ”yli” joukko voimaantumiseen liittyviä aineisto-katkelmia, joita en heti osannut sijoittaa mihinkään olemassa olevaan ryhmään. Lopulta sain nämäkin sijoitettua johonkin. Jokin kuitenkin hiersi, enkä ollut tyytyväinen tekemiini ryhmiin, jonka vuoksi suoritin teemoittelun ja ryhmiin jakamisen uudestaan. Tässä vaiheessa mukaan astui vahvemmin Juha Siitosen (1999) voimaantumisteoria, kun huomasin aineistosta löytyneiden teemojen sopivan hyvin yhteen teorian kanssa. Aloin pohtimaan jokaisen aineistosta poimitun lauseen tai kategorian kohdalla, mille voimaantumisen osaprosessin alueelle juuri tämä löytämäni voimaantumista edistävä tekijä sopisi. Täysin en Siitosen teoriaa seurannut, vaan olin avoin oman aineistoni annille. Loppujen lopuksi päädyin neljään pääteemaan, jotka muodostavat analyysini rungon. Tulokset ovat luettavissa luvussa 5.

Analyysistä saadut tulokset eivät yksinään riitä, vaan tarvitaan myös tulosten tulkintaa. Analyysin ja tulkinnan suhde voidaan nähdä kahdella tavalla: Ensimmäinen tapa ei erota analyysia ja tulkintaa toisistaan, toisen tavan mukaan analyysi taas on teknisesti erillinen tapahtuma tulkinnasta. (Eskola & Suoranta 1998, 151.) Itse koin tulkinnan kulkevan analyysiprosessissa jatkuvasti mukana, ja sitä tuntui olevan mahdotonta erottaa erilliseksi tapahtumakseen.

Esitän analyysissä runsaasti aineisto-otteita osoittaakseni, miten olen päätenyt esittämiini tulkintoihin. Aineisto-otteet toimivat siis paitsi näytteinä aineistosta, myös todisteina päättelyistäni. Olen pyrkinyt siihen, että en muuta mitään esittämistäni aineistolainauksista. Joissakin tapauksissa

olen kuitenkin katsonut parhaaksi siistiä lainauksesta esimerkiksi turhia täytesanoja, jotka saattavat vaikeuttaa lukemista. Olen toteuttanut tämän siistimisen siten, että kaikki oleellinen tieto lainauksessa on pysynyt muuttumattomana. Vältän tekstissä ”asiakas”-sanaa puhuessani haastatelluista, sillä haastatellut eivät ole varsinaisessa asiakassuhteessa Tilkkeelle. Puhun tutkielmassani siksi pääasiassa haastatelluista tai nuorista. Aineisto-otteissa käytän koodeja H1, H2 ja niin edelleen kuvaamaan haastateltuja. Itsestäni tutkijana käytän koodia T.

Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Eettiset kysymykset tulee aina pitää mielessä tutkimusta tehdessä. Tutkijan on noudatettava hyvää tieteellistä käytäntöä. Erityisesti haastattelututkimukseen liittyy monia eettisiä kysymyksiä. Kokonaisvaltaisesti ajatellen tutkimuksen teossa on noudatettava ihmisarvon kunnioittamisen periaatetta (Eskola & Suoranta 1998, 56). Hirsjärven ja Hurmeen (2011, 20) mukaan ihmisiin kohdistuvissa tutkimuksissa keskeisimpiä eettisiä periaatteita ovat informointiin perustuva suostumus, luottamuksellisuus, seuraukset ja yksityisyys. Ymmärrän seurauksilla tarkoitettavan sitä, että minun on huomioitava tutkimusta tehdessäni haastatteluista mahdollisesti aiheutuvat seuraukset haastateltaville.

Luottamuksellisuuteen sisältyy ainakin seuraavia asioita: Tutkimuksen luonteesta ja tarkoituksesta on kerrottava haastateltavalle totuudenmukaisesti, saatuja tietoja on käsiteltävä ja säilytettävä luottamuksellisina ja haastateltavien yksityisyyttä on varjeltava tutkimusta kirjoitettaessa. (Ruusuvuori & Tiittula 2005, 17). Haastateltavat saattavat kertoa hyvinkin henkilökohtaisia asioita omasta elämästään, joten anonymiteetin säilyminen on tärkeää. Yksityisyyttä voidaan suojella esimerkiksi muuttamalla haastateltujen nimet tai nimien sijasta käyttämällä numeroita haastateltujen erottamiseen. Myös sellaiset haastateltavan kertomat asiat, josta hänet voisi tunnistaa, tulee häivyttää tunnistamattomiin. Olen kiinnittänyt erityistä huomiota siihen, että haastateltujen anonymiteetti säilyy. En käytä analyysissä haastateltujen nimiä, vaan haastattelut on numeroitu. Selvästi tunnistettavat tiedot olen jättänyt tekstistä pois, tai vaihtoehtoisesti häivyttänyt niitä. Tämän olen kuitenkin toteuttanut niin, ettei sillä ole merkitystä tulosten kannalta. Tiedostan myös vaitiolovelvollisuuteni haastatteluissa käsiteltyjen asioiden suhteen.

Eettisten kysymysten huomioiminen lisää tutkimuksen luotettavuutta. Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuutta ei voida arvioida samoilla kriteereillä kuin määrällisessä tutkimuksessa. Määrällisessä

tutkimuksessa keskeiset luotettavuutta mittaavat mittarit ovat validiteetti ja reliabiliteetti. Tutkimuksen validiteetilla tarkoitetaan metodin kykyä vastata asetettuun tutkimuskysymykseen, eli että mittaako tutkimus sitä mitä on tarkoitus. Reliabiliteetti taas viittaa tutkimuksen toistettavuuteen (Metsämuuronen 2006, 56.) Validiteetti ja reliabiliteetti eivät kuitenkaan useimmiten sovellu sellaisenaan kuvaamaan laadullisen tutkimuksen luotettavuutta. Laadullisessa tutkimuksessa ei ole mahdollista erottaa aineiston analyysivaihetta ja luotettavuuden arviointia samalla tavalla kuin määrällisessä tutkimuksessa. Keskeisin luotettavuuden kriteeri on tutkija itse. (Eskola & Suoranta 1998, 209-212.)

Pyrin lisäämään oman tutkielmani luotettavuutta toimimalla avoimesti kaikissa tutkimuksen vaiheissa. Tämä tarkoittaa sitä, että avaan ja perustelen tutkielmassani tekemiäni eri valintoja ja selostan huolellisesti, miten olen saamiini tuloksiin päätenyt. Tavoittelen tutkimuksen luotettavuutta myös suhteuttamalla saamiani tuloksia olemassa olevaan tutkimuskirjallisuuteen. Silvermanin (2010, 279) mukaan laadullisessa tutkimuksessa on aina tärkeää löytää ja esittää muita tutkimuksia omien hypoteesien testaamiseksi.

Usein tutkimusta tehdessä nousee esiin kysymys tutkimustulosten yleistettävyydestä. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa yleistettävyyden vaatimus onkin perusteltu, mutta kvalitatiivisessa tutkimuksessa yleistettävyyden määritelmä on joustavampi. Silverman (2010, 150) toteaa yleistettävyyden olevan olemassa missä tahansa tutkimustapauksessa, vaikka tapauksia olisi vain yksi. Tämän näkemyksen mukaan sosiaalisen järjestyksen perusrakenteet ovat löydettävissä kaikkialta, ja siksi laadullisen tutkimuksen yleistettävyys on mahdollista. Olennaista on ajatella omia teoreettisia prioriteettejaan, ja toteuttaa tutkimus näiden prioriteettien mukaan (Emt, 147-150.)

5 OSATTOMUUDEN KOKEMUKSISTA VOIMAANTUMISEEN

Tilkkeen tavoitteena on ehkäistä mielenterveyden ongelmista kärsivien nuorten syrjäytymistä sekä parantaa heidän arjenhallintaansa ja auttaa heitä löytämään jonkinlainen suunta elämälle. Olen tutkielmassani kiinnostunut Tilkkeen merkityksestä nuorten elämään. Mielenkiintoni on kohdistunut erityisesti siihen, ovatko haastattelemani nuoret mielenterveyskuntoutujat kokeneet voimaantuneensa Tilkkeen asiakkaina ollessaan. Tarkemmin ilmaistuna halusin selvittää, miten voimaantuminen rakentuu, eli mitkä tekijät ovat edistäneet voimaantumista nuorten kokemana. Jo haastatteluita tehdessäni havaitsin, että lähes kaikki haastatelluista olivat hyötynneet Tilkkeestä ja kokeneet sen vaikuttaneen positiivisella tavalla omaan elämään. Yksi haastateltava oli kuitenkin sitä mieltä, että Tilke ei ole vaikuttanut hänen kuntoutumiseensa juuri millään tavalla. Hän myös suhtautui Tilkkeeseen, sen kävijöihin ja henkilökuntaan melko kielteisesti. Hänen haastattelustaan oli vaikea löytää mitään voimaantumista edistäneitä tekijöitä.

Tässä analyysiluvussa siis syvennyn siihen, mitkä tekijät Tilkkeellä ovat tuottaneet nuorille voimaantumisen kokemusta. Luvussa 5.2 esittelen aineistosta löytämäni nuorten mielenterveyskuntoutujien voimaantumista edesauttavat osatekijät, jotka olen jakanut neljään teemaan. Tarkastelen kutakin oman alalukunsa alla. Luku 5.3 toimii analyysin yhteenvetolukuna, jossa kokoan yhteen voimaantumista edistäneet tekijät. Voimaantumista edistävät tekijät nuorten kuvauksissa ovat:

- 1) tavoitteiden asettaminen ja motivoituminen muutokseen,
- 2) toimintaympäristön vaikutus,
- 3) arjen muutokset ja onnistumisen kokemukset sekä
- 4) minäkuvan muutokset.

Osa teemoista jakautuu vielä alateemoihin. Teemat ovat jossakin määrin päällekkäisiä, ja ne ovat kytköksissä toisiinsa. Monet analyysissa esittämistäni aineisto-otteista voisivat hyvin sopia myös jonkin toisen luvun alle, niin tiiviisti teemat liittyvät toisiinsa. Numeraalisesti esitettynä aineistostani löytyi yhteensä 140 mainintaa, joiden tulkitsin liittyvän jollakin tavoin voimaantumiseen tai osallisuuteen. Nämä 140 mainintaa jaoin edellä esitettyihin teemoihin. Joidenkin mainintojen kohdalla valinta teemasta osoittautui niin hankalaksi, että sijoitin ne lopulta kahden eri teeman alle. Analyysissa olen käyttänyt apuna Juha Siitosen (1999) kehittelemän

voimaantumisteorian voimaantumista jäsentäviä osaprosesseja, jotka olen esitellyt luvun 3 kuviossa 2. Muistutettakoon vielä, että Siitosen esittämät osaprosessit ovat siis päämäärät, kykyuskomukset, kontekstiuskomukset sekä emotiot.

Kategoria-analyysin avulla pyrin tuomaan syvyyttä aineistosta esiin nousseihin teemoihin. Diskursiivisen kategoria-analyysin suoritin siis teemoittelun jälkeen, eli kun olin saanut luotua aineistosta esiin nousseet teemat. Tarkoitukseni on kategoria-analyysin avulla tarkemmin kuvata niitä piirteitä, joita kyseiseen voimaantumista edistävään tekijään aineistossa yhdistetään. Joistakin voimaantumista edistävästä tekijöistä löytyi enemmän kategoria-analyttista materiaalia kuin toisista. Niiden teemojen kohdalla, joista kategorioita löytyi enemmän, esitän löytyneet kategoriapiirteet tiiviissä kuviomuodossa. Esimerkiksi minäkäsitysten muutoksia käsittelevässä luvussa 5.2.4 en ole kuviota tehnyt, koska siihen liittyviä kategorioita ja kategoriapiirteitä löytyi vain niukasti. Aineisto-otteissa olen alleviivannut viittaukset kategorioihin tai kategoriapiirteisiin.

Ennen kuin siirryn tarkastelemaan nuorten voimaantumista edesauttaneita tekijöitä, luon seuraavassa luvussa silmäyksen nuorten osattomuuden kokemuksiin.

5.1 Nuorten osattomuuden kokemukset

Kiinnitin analyysiprosessin alkuvaiheessa huomiota nuorten osattomuuden kokemuksiin, joita aineistosta nousikin esille melko runsaasti. Päätin siksi sisällyttää osattomuuden kokemukset yhdeksi lisätutkimuskysymykseksi, ja olen tuonut osattomuuteen liittyvät kategoriat osaksi analyysia. Mielestäni on tarkoituksenmukaista voimaantumista edistäviä tekijöitä tutkiessa kiinnittää huomiota myös osattomuuteen, sillä osattomuuden kokemukset toimivat usein lähtöpisteenä voimaantumiselle: osattomuuden tunne on tila, josta voimaannutaan. Tässä yhteydessä voin kertoa, että aineistosta löytyi yhteensä 45 mainintaa, joissa jollakin tavoin viitattiin osattomuuteen. Jaoin löytyneet osattomuuden kategoriat karkeasti neljään ryhmään, jotka nimesin 1) vajaakuntoisuuteen, 2) elämänhallintaan, 3) kohteluun ja 4) leimaantumiseen viittaaviin osattomuuden kategorioihin.

En tarkastele nuorten osattomuuden kokemuksia seikkaperäisesti tämän luvun alla, vaan olen pyrkinyt integroimaan ne osaksi tulevia analyysilukuja. Mainitut osattomuuden kategoriat tulevat siis näkymään analyysissa esimerkiksi aineisto-otteissa. Olisi ollut myös mahdotonta eristää

osattomuuden kokemukset voimaantumisen kokemuksista, sillä nuoret puhuivat niistä usein rinnakkain. Esitän tässä vaiheessa löytämäni osattomuuden kategoriat tiiviissä muodossa taulukossa 1. Tätä lukua voi pitää taustoittavana lukuna, jonka tarkoitus on johdatella ja orientoida lukijaa päätutkimuskysymysten analyysiin.

Taulukko 1. Nuorten osattomuuden kategoriat aineistossa

NUORTEN OSATTOMUUDEN KATEGORIAT			
VAJAAKUNTOISUUS	ELÄMÄNHALLINTA	KOHTELU	LEIMAUTUMINEN
<ul style="list-style-type: none"> - sairas - huono- tai vajaakuntainen - sairaslomalla oleva - mielenterveysongelmista kärsivä - masentunut - kuntoutustuella elävä 	<ul style="list-style-type: none"> - tasapainoton ja sekava arki - elämä kaaosta - epätietoisuus - toivottomuus - kiinnostuksen puute - sosiaalisten tilanteiden pelko 	<ul style="list-style-type: none"> - epäreilusti kohdeltu - holhoaminen - itsemääräämisoikeuden puute - ymmärryksen puute - ei ole tullut kuulluksi - yksinäisyys 	<ul style="list-style-type: none"> - sosiaalitoimen asiakas - köyhä - kiusattu - syrjäytynyt - työtön - ulkopuolinen - leimattu

Haastatellut nuoret ovat siis tunteneet osattomuutta oman vajaakuntoisuutensa, elämönhallintansa vaikeuksien, saadun huonon kohtelun sekä leimatuksi tulemisen vuoksi. Kategoriat kiinnittyvät toisiinsa. Leimautuminen ja kohtelu liittyvät toisiinsa, sillä esimerkiksi epäreilu tai holhoava kohtelu synnyttää tunteen leimautumisesta tai ulkopuolisuudesta. Samoin myös vajaakuntoisuus vaikuttaa väistämättä elämönhallintaan.

5.2 Voimaantumista edistävät tekijät nuorten kokemana

5.2.1 Tavoitteiden asettaminen ja motivoituminen muutokseen

Mielenterveyden ongelmista, erityisesti masennuksesta, kärsivillä ihmisillä ei välttämättä ole sairauden akuutissa vaiheessa aina paljoakaan tavoitteellisuutta elämässään. Kun kuntoutuminen

lähtee käyntiin, on kuntoutujalla enemmän energiaa asettaa itselleen päämääriä. Tulevaisuuteen suuntautuminen kertoo siitä, että voimavarat ovat alkaneet kasvaa (Jantunen 2010, 96). Tavoitteellisuuteen ja motivoitumiseen liittyviä mainintoja löytyi aineistosta 18 kappaletta, ja se on määrällisesti pienin voimaantumista edistävä tekijöistä. En näe sen painoarvoa silti lainkaan vähäisempänä. Seuraavassa taulukossa (taulukko 2) esitän aineistosta löytyneet tavoitteiden asettamiseen ja muutokseen motivoitumiseen liittyvät kategoriat ja niihin kytkeytyvät piirteet. Toisin sanoen kuvio kuvaa sitä, minkälaiseksi haastatellut näkevät tavoitteellisen ja motivoituneen ihmisen.

Haastateltavat yhdistivät tavoitteellisuuteen ja motivoitumiseen pääasiassa tulevaisuuteen orientoitumisen ja aktivoitumisen. Aktivoituminen tarkoittaa tässä tutkielmassa haastateltujen eräänlaista ”heräämistä” omaan tilanteeseensa ja siitä kumpuavaa motivaatiota muutokseen. Leena Luhtasela (1999, 73) puolestaan tarkoittaa liseniaatintyössään aktivoitumisella asiakkaan kokemia

Taulukko 2. Tavoitteellisuuteen ja motivoitumiseen liittyvät kategoriapiirteet

TAVOITTEELLISUUS JA MOTIVOITUMINEN MUUTOKSEEN		
Tulevaisuuteen orientoituva ihminen - katsoo tulevaisuuteen - luottaa tulevaisuuteen - päämäärätietoinen - osaa asettaa tavoitteita - tavoittelee ”hyvää elämää” - ”päivä kerrallaan” - asenne	Aktivoitunut - ryhdistäytyminen - ottaa itseään niskasta kiinni - löytää motivaation - huolehtii itsestään - haluaa itsenäistyä - pyrkii työkykyisyyteen	Oman vastuun tunnistaminen - hoitaa velvollisuutensa - ”kaikki lähtee itsestä”

myönteisiä muutoksia suhteessa itseensä ja ympäristöönsä. Oma näkemykseni aktivoitumisesta siis hieman eroaa Luhtaselan näkemyksestä, sillä näen sen enemmänkin tavoitellun muutoksen lähtökohtana: nuori aktivoituu itse tavoittelemaan muutosta elämässään. Pari haastattelemaani nuorta totesikin, että tulevaisuus on loppujen lopuksi kiinni heistä itsestään. Tähän viittaa kuvion kolmannella eli vastuun ja velvollisuuksien kategorialla. Seuraavaksi käsittelen tarkemmin

aineistosta esiin nousseita kategorioita ja kategoriapiirteitä aineistolainauksien avulla. Tarkastelen myös sitä, mitä nuorten tavoitteet pitävät sisällään.

Tavoitteellisuus sijoittuu Siitosen (1999, 119) voimaantumisteoriassa päämäärät -osaprosessiin. Lähes kaikki haastatellut nuoret kertoivat heillä olleen jonkinlaisia omaan kuntoutumiseen liittyviä tavoitteita heidän tullessaan ensimmäisen kerran Tilkkeelle. Kaipuuta ja motivaatiota muutokseen omassa elämässä oli siis olemassa. Nekin joilla ei heti ollut tavoitteita mielessään, kehittivät niitä kuitenkin myöhemmin. Kaikki esittivät myös jonkinlaisia tulevaisuuteen liittyviä suunnitelmia tai ainakin haaveita. Vaikka tavoitteita olikin asetettu, kertoivat jotkut nuoret siitä huolimatta elävänsä edelleen aika lailla päivä kerrallaan. Kovin pitkälle tulevaisuuteen ulottuvia suunnitelmia ja päämääriä ei kaikilla nuorilla siis ollut.

Keskeisimmäksi tavoitteekseen haastatellut kertoivat oman olotilansa kohenemisen ja kuntoutumisen. Monin toiveissa oli tulevaisuudessa päästä töihin tai opiskelemaan.

No tietysti se että kuntoutus työkykyiseksi. (H3)

Haastateltava esittää toiveen työkykyisyydestä nykyisen tilanteen vastakohtana, jonka tulkitsemisen tarkoittavan vajaakuntoista. Moni nuorista oli tullut Tilkkeelle melko huonossa kunnossa. Taustalla oli ollut esimerkiksi sairaalajaksoja tai muuten hyvin vaikeita elämäntilanteita. Kuten aikaisemmin kerroin, monet nuoret eivät osanneet vielä esittää pitkäaikaisia tulevaisuudensuunnitelmia. Uskon sitä selittävän juuri se, että nuorten päätavoitteena tässä hetkessä on oma kuntoutuminen, eikä tulevaisuutta siksi jaksa vielä suunnitella kovin pitkälle. Ensiksi on parannuttava, tai ainakin saatava oma sairaus hallintaan.

Osa nuorista kertoi avoimesti heille annetuista psykiatrisista diagnooseista ja tällä tavalla he ikään kuin vahvistivat kuvaa itsestään mielenterveyskuntoutujina tai vielä vajaakuntoisina. Haastatteluissa nuoret toivat myös muilla kuvauksillaan ja sanavalinnoillaan esiin omaa vajaakuntoisuuttaan. Vajaakuntoisen kategoriaan he sijoittivat itsensä puhuessaan puutteistaan ja niistä arjen vaikeuksista, joita mielenterveyden ongelmat ovat heille aiheuttaneet. Vajaakuntoisen tai mielenterveyskuntoutujan kategoria tuli esiin erityisesti haastatteluiden alkupuolella, jolloin kysyin nuorilta syitä miksi he olivat tulleet Tilkkeen toimintaan mukaan ja minkälaista heidän elämänsä oli ollut ennen Tilkettä.

Toinen aineistosta selkeästi esiin noussut tavoite on elämänhallinnan parantuminen. Lähes kaikki haastatellut olivatkin asettaneet Tilkkeen toimintaan mukaan tullessaan tavoitteekseen arkirytmistä kiinni saamisen ja kotoa pois pääsemisen.

Haastatellut kuvailivat elämäänsä ennen Tilkettä muun muassa rytmittömäksi ja sekavaksi. Arkeen kuului olennaisena osana arkirytmien ja mielekkään tekemisen puute. Kukaan haastatelluista ei ollut työelämässä tai opiskelija haastatteluiden tekemisen aikaan, vaan kaikki olivat joko sairaalomalalla tai kuntoutustuella. Heillä ei osittain siksi ollut arkielämässään varsinaisia rutiineja. Tämän vuoksi vuorokausirytmisi oli ollut kaikilla hyvin sekaisin. Joillakin haastatelluilla oli taustallaan hyvinkin rikkonaisia elämäntilanteita, pitkiä sairaalajaksoja ja jopa asunnottomuutta. Yksi haastateltavista kuvasi elämäänsä ennen Tilkettä näin:

No se oli aika semmosta aika sekavaa, ettei oikein tiennyt mitä seuraavana päivänä tulee tiäkö ja.. Vaikkei sitä niinkun vieläkään tiedä. Et ei ollu semmosta tasapainoa, se oli ihan niinku hukassa. Että kaikki oli vaan niinkun miten sattuu. (H6)

Aineisto-ote kuvaa vajaakuntoisen tai elämänhallintansa kadottaneen henkilöön liitettäviä piirteitä. Myös seuraavassa aineisto-otteessa haastateltava kuvaa aikaisempaa arkeaan rutiinittomaksi ja tavoitteettomaksi:

T: Joo. No minkälaista sun elämäsi oli ennen kuin tulit tänne, osaatko kuvailla?

H4: No joo, no totanoinniin. No siitä puuttu semmonen järjestys, unirytmisi oli hyvin sekaisin. Ja ja, ja ei ollu kauheesti mitään tavoitteita, tai hyvin sellasta niinkun aika sumeeta. Ei ollu niinku mitään järjestystä tai rutiineja.

Kuvaus kertoo mielenterveysongelmaisen, erityisesti masennuksesta kärsineen elämästä. Haastateltava kuvailee omaa elämäänsä piirtein, jotka arkikeskustelussa usein liitetään syrjäytyneisiin ja osattomiin ihmisiin. Nuorten kokemukset ja muistot elämästään ennen Tilkettä toimivat motivaattoreina muuttaa elämänsä suuntaa. Moni nuori toikin esiin ajatuksensa siitä, että oma aktivoituminen on välttämätöntä asetettujen tavoitteiden saavuttamiseksi.

Et nyt pitäis ottaa vähän itseensä niskasta kiinni. (H1)

Et tietenkin niistäkin (ongelmista) voi jutella, mutta mä oon jutellu kyllä niistäkin myös niin paljon, esimerkiksi täälläkin. Et niinkun loppujen lopuksi mun pitää niinkun itte osata käsitellä niitä tiäkö. (H6)

Lainaukset kertovat siitä, että nuoret kokevat heillä itsellään on vastuu omasta elämästään, vaikka he vastaanottaisivatkin apua muualta. He eivät sysää vastuuta omasta kuntoutumisestaan muille tahoille.

Nuorilla oli omaan kuntoutumiseen ja elämänhallinnan kohentumiseen liittyvien tavoitteiden lisäksi myös opintoihin ja työelämään liittyviä suunnitelmia ja haaveita:

No mä haluaisin, mä oon opiskellu matkailua niin mä haluaisin ihan hirveästi kokeilla sitä että mennä johonkin työharjotteluun ja kattoo että mitä se tuo tullessaan. (H1)

Ja jotain just pieneläintenhoitaja.. siis ihan kaupan kassalle, tarjoilijaksi. Tai vastaanottovirkailija jotain niinku et.. Mä oon kumminkin aina se joka on se salipuolella, jotain asiakkaiden kanssa. Se ois niinkun semmonen juttu. (H5)

Ammatillisten haaveiden lisäksi joillakin nuorilla oli harrastuksiin tai omiin taitoihin liittyviä unelmia ja päämääriä: joku haaveili että kehittyisi tietyn instrumentin soittamisessa, toinen taas toivoi oppivansa jonkun kielen paremmin. Naispuoliset haastateltavat kertoivat myös ihmissuhteisiin ja rakkauteen liittyvistä toiveistaan.

Yhteistä haastatteluiden kuvauksille nuorten aiemmasta arjesta on, että ne jossakin määrin maalaavat kuvaa osattomuudesta ja myös normaaliuden puutteesta. Nuoret olivat aiemmin osattomia tavallisesta päivärytmistä ja normaaliksi koetusta elämästä. Motivaatiota kuntoutumiseen ja oman elämän muutokseen siis löytyi. Siksi päämääräksi oli asetettu oma parantuminen sekä normaalin päivärytmin saavuttaminen ja muutenkin tietynlaisen rytmin saaminen elämään. Näiden tavoitteiden saavuttamisen jälkeen voi keskittyä täyspainoisemmin toteuttamaan esimerkiksi juuri opiskeluun ja harrastuksiin liittyviä haaveitaan. Nuorten katse on siis kääntynyt kohti tulevaisuutta. Jo pelkästään tavoitteiden asettaminen ja niiden olemassaolo voidaan kokea voimia antavana, kun on olemassa jokin tavoite ja päämäärä jota kohden pyrkiä. Lisäksi yhden tavoitteen saavuttaminen voi olla niin merkittävä kokemus, että sen jälkeen ei ole enää paluuta vanhaan voimattomuuden tilaan (Hokkanen 2009, 322). Tavoitteellisuuden mukaantuloa voi mielestäni kuvailla aktivoitumiseksi: aikaisemmasta passiivisesta arjesta siirrytään pikkuhiljaa kohti aktiivisempaa elämää, joista tulevaisuuteen orientoituminen, tavoitteet ja motivaatio muutokseen ovat yksi osoitus.

5.2.2 Toimintaympäristön vaikutus

Ympäristöllä on paljon vaikutusta yksilön voimaantumiseen ja samalla myös menestyksekkääseen kuntoutumiseen. Ympäristö voi vaikuttaa voimaantumiseen positiivisesti, mutta myös negatiivisesti. (de Koning, 2008.) Jokainen tietää varmasti omakohtaisesti, että negatiivinen ilmapiiri vaikkapa työpaikalla syö kaikkien motivaatiota ja energiaa. Samalla tavoin mielenterveyskuntoutujille tarkoitettussa päivätoimintakeskuksessa ympäristöllä on vaikutusta. Myös Juha Siitonen (1999, 142) on de Koningin kanssa samoilla linjoilla painottaessaan kontekstin merkitystä voimaantumisprosessissa. Kontekstilla on myös valtavan suuri vaikutus yksilön päämääriin pyrkimisessä (emt. 142).

Koin aluksi hankalaksi löytää yhdistävää tekijää tämän luvun alle paikantamilleni voimaantumista edesauttaville tekijöille. Minulla oli edessäni pitkä lista aineistosta poimimiani erilaisia voimaantumista edistäviä tekijöitä, joista osa sujahti helposti omaan ryhmäänsä, mutta sitten jäi jäljelle joukko, jonka yhdistävä tekijä oli hukassa. Lopulta oivalsin, että kyse on toimintaympäristöön liittyvistä tekijöistä, ja valitsin sen teemaksi sekä tämän luvun otsikoksi. Viittauksia toimintaympäristöön löytyi voimaantumista edistäneistä tekijöistä ylivoimaisesti kaikkein eniten, 65 kappaletta. Tässä luvussa syvennyn tarkastelemaan näitä tekijöitä. Olen jakanut toimintaympäristöön liittyvät voimaantumisen osatekijät vertaistukeen ja ilmapiiriin, kohteluun sekä itsemääräämiseen.

Vertaistuki ja ilmapiiri

Sosiaaliset suhteet ovat tärkeässä roolissa osallisuuden kokemuksessa ja osallisuuden rakentumisessa. Sosiaalisten suhteiden puutetta taas voidaan pitää yhtenä osattomuuden osaluueena. Mielenterveys rakentuu vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Siksi kokemus ulkopuolisuudesta voi olla yhteydessä syrjäytymiseen. Sosiaaliset suhteet ovatkin merkittävässä roolissa mielenterveyden ongelmista kuntouduttaessa. (Jantunen 2010, 86.) Kaikki haastattelemani nuoret kertovat kaveruus- ja ystävyysuhteiden olevan heille yksi tärkeimpiä asioita elämässä. Läheisten perhesuhteiden kanssa joillakin nuorista oli kuitenkin ongelmia. Varsinkin näillä nuorilla ystävyysuhteiden merkitys korostui. Kaikki nuoret kertovat heillä olevan Tilkkeen ulkopuolisia kaveruus- ja ystävyysuhteita, joten heitä ei voi pitää varsinaisesti osattomina sosiaalisten suhteiden osalta.

Haastatellut kertovat sosiaalisten suhteiden ja sitä kautta saadun tuen olevan merkittävimpiä asioita Tilkkeellä. Kaikki haastatellut kertoivat solmineensa jonkinlaisia kaveruus- ja ystävyysuhteita muiden Tilkkeellä edelleen käyvien tai aiemmin käyneiden nuorten kanssa. Moni kertoi saaneensa hyviä ystäviä, joiden kanssa viettää aikaa myös Tilkkeen ulkopuolella. Yksi vähemmän aikaa Tilkkeellä käynyt haastateltu koki, että ei ainakaan siinä vaiheessa vielä ollut kiinnostunut viettämään aikaa muiden nuorten kanssa Tilkkeen ulkopuolella, vaikka olikin päässyt hyvin sisään porukkaan. Samaisen haastateltavan mielestä jo pelkkä porukkaan sisään pääseminen on auttanut omassa kuntoutusprosessissa.

Muiden Tilkkeen asiakkaiden tarjoama vertaistuki koettiin tärkeäksi ja huomattavan paljon omaan kuntoutumiseen vaikuttaneeksi asiaksi. Vertaistuki voidaan määritellä avun antamiseksi ja saamiseksi niiden ihmisten kesken, jotka jakavat samanlaisia kokemuksia. Kaikki pohjautuu vertaistukea antavien ja saavien ihmisten keskinäiseen kunnioitukseen, ymmärrykseen ja käsitykseen siitä mikä on avuksi. (Mead, Hilton & Curtis 2001, 135.) Seuraavaan kuvioon olen koonnut, miten vertaistukea kategorisoidaan aineistossa:

Taulukko 3. Vertaistuen kategoriapiirteet

VERTAISTUKI			
Samankaltaiset ihmiset <ul style="list-style-type: none"> - samoja kokeneet ihmiset - kokemusten jakaminen - ihmiset joihin voi samaistua - ”omiensa joukossa” oleminen - ymmärrys - ”erilainen” tuki 	Yhteenkuuluvuuden tunne <ul style="list-style-type: none"> - porukkaan kuuluminen - yhteen hiileen puhaltaminen - ”hiljainen kontakti” - yhteishenki - yhteisön tunne - luottamuksellinen ilmapiiri 	Hyväksytyksi tuleminen <ul style="list-style-type: none"> - hyväksytään sellaisena kuin on - voi olla oma itsensä - olon helpottuminen - tunne omasta normaaliudesta 	Sosiaalinen kanssakäyminen <ul style="list-style-type: none"> - ystävien saaminen - tuen saaminen - tunne että välitetään - normaali sosiaalinen kanssakäyminen - voimavarojen saaminen

Vertaistukeen liitetään siis samankaltaiset ihmiset, yhteenkuuluvuuden tunne, hyväksytyksi tuleminen sekä sosiaalinen kanssakäyminen. En käy kohta kohdalta läpi edeltävän kuvion sisältöä, mutta valtaosa siinä mainituista vertaistuen kategoriapiirteistä tulee käytyä läpi tässä luvussa aineistolainausten toimiessa esimerkkeinä.

Haastatellut käyttivät yleisesti ilmausta *samankaltaiset ihmiset* tai *samassa tilanteessa olevat ihmiset* puhuessaan vertaistuesta. Samankaltaisilla ihmisillä he tarkoittavat Tilkkeellä käyviä muita nuoria, joilla on samanlainen elämäntilanne ja samankaltaisia kokemuksia kuin heillä itsellään. Vertaistukea voi luonnehtia sosiaaliseksi tueksi, jossa jokin kriisi tai haastava elämäntilanne yhdistää tukea antavia ihmisiä (Jantunen 2010, 87). Samassa tilanteessa olevien ihmisten läsnäolo koettiin suurena voimavarana, josta esimerkkinä seuraava aineisto-ote:

No sillain että pystyy esimerkiksi puhuun ihmisten kanssa jotka on kokenu samoja asioita. Että saa niinku tukee. Ja että mitenkä niinku tietoo, tai siis ku ihmiset kertoo mitenkä ne on selvinny ja omia kokemuksiaan niin sitten niitä voi niinku kans käyttää omassa elämässään niitä ideoita ja kokemuksia. (H2)

Haastateltava 2 pitää arvokkaana, että Tilkkeellä voi jutella samanlaisia asioita kokeneiden muiden nuorten kanssa ja saada näiltä tukea. *Kokemusten jakaminen*, vertailu sekä muiden kokemuksista oppiminen on haastatellulle tärkeää. Muiden kanssa vuorovaikutuksessa oleminen auttaa asettamaan omat ongelmat perspektiiviin. Jo pelkästään mahdollisuus puhua jonkun kanssa voi olla suureksi avuksi. (Schutt & Rogers 2009, 703.)

Eila Jantunen (2008, 56) käyttää termiä *puhumalla jakaminen* viitatessaan vuorovaikutuksessa olemiseen vertaistukiryhmässä. Vertaistukiryhmässä on tärkeää puhumisen mahdollistuminen, joka tarkoittaa yksilöllisiä mahdollisuuksia puhumiseen, puhumista mahdollistavia rakenteita sekä ryhmän ilmapiiriä. Haastateltava käyttää aineisto-otteessa verbiä ”selvitä” kuvaamaan sitä, miten nuoret ovat käsitelleet omaa sairauttaan ja pyrkineet elämään kokemiensa vaikeuksiensa kanssa. Nuorten elämässä on siten jossakin määrin kyse selviytymisestä. Kun Tilkkeellä käyvät nuoret tuntevat, että heidän täytyy joka päivä selviytyä arjessaan ja omassa elämässään, samalla tulee todetuksi, että kaikkien ihmisten elämä ei ole samanlaista selviytymistä.

Tunteista ja kokemuksista puhuminen voi olla vapauttavaa, ja ryhmän ilmapiirillä ja vastavuoroisuudella on tähän vaikutuksensa (Jantunen 2010, 95). Tilkkeellä tunne vastavuoroisuudesta on päässyt syntymään. Kun nuoret jakavat keskenään selviytymisen

kokemuksiaan, syntyy myös tunne samassa veneessä olemisesta. Nuoret kokevat olevansa yhtä porukkaa erotuksena muihin. Samankaltaiset kokemukset luovat tunteen ryhmään kuulumisesta ja yhteenkuuluvuudesta. Kun huomaa olevansa yksi monista, oma normaaliuden tunne vahvistuu. (Jantunen 2008, 60.) Vertaistuki myös lisää ymmärrystä itsestä ja muista, ja kokemuksia jaettaessa voi löytyä armollisempi suhtautuminen niin itseen kuin muihin (Jantunen 2010, 92). Tämä ilmiö oli nähtävissä myös aineistossani.

Edellinen haastateltava puhui kokemusten jakamisesta ja sitä kautta saatavasta tuesta, seuraavassa aineisto-otteessa haastateltava keskittyy kertomaan nuorten välillä vallitsevasta keskinäisestä ymmärryksestä.

T: Minkälaista tukea sä oot saanu? Haluutko tarkemmin avata sitä?

H1: Emmä oikein... Se on ollu sellasta erilaista niinkun että.

T: Erilaista kuin mikä?

H1: Öö.. Jos niinkun ajattelee noita tän ulkopuolella olevia kavereita, niin kaikki ei aina välttämättä ymmärrä sitä että mitä mulle niinkun tapahtuu tai tällainnäin. Että se on jotenkin ollu sitten että nää niinkun ymmärtää täällä paremmin.

Haastateltava sanoo muilta nuorilta saatavan tuen olevan *erilaista* kuin Tilkkeen ulkopuolisilta kavereilta saatu tuki. Tilkkeen nuoret ymmärtävät mistä on kyse, koska heillä on omakohtaista kokemusta asiasta. Kategoriapiirteellä *erilainen tuki* haastateltava tekee eroa Tilkkeen nuorten ja muiden kavereiden välille. Samalla hän tulee lukeneeksi itsensä Tilke-nuorten joukkoon, sillä he keskenään ymmärtävät toisiaan. Seuraavassa aineisto-otteessa haastateltava puhuu samasta asiasta hieman eri näkökulmasta:

T: Eli onko se sun mielestä merkittävää että täällä on ihmisiä jotka on samanlaisessa elämäntilanteessa kun sä ite?

H4: On sillä joo, on kyllä. Et vaikka ei siinä ite tilanteessa puhutakkaan näistä asioista niin jotenkin se on semmonen alitajuinen tai tällainen niinkun hiljainen... joku tällainen kontakti että tiedetään että on samantyyppisiä, vähän samojen ongelmien kanssa painivia ihmisiä. Kyllä sillä on merkitystä.

Haastateltava 4 viittaa keskinäiseen ymmärrykseen puhuessaan *hiljaisesta kontaktista*, mikä vallitsee Tilkkeellä kävijöiden kesken. Jo tieto siitä, että ympärillä on samankaltaisia ihmisiä samankaltaisten ongelmien kanssa, on helpottavaa. Aina ei siis tarvitse edes puhua vaikeista asioista ja jakaa kokemuksia, vaan jo muiden nuorten läsnäolo riittää. Samankaltaisten ihmisten läsnäolo ja

heidän välinen keskinäinen ymmärryksensä esimerkiksi edellä mainitun kokemusten jakamisen kautta näyttää luovan nuorten välille vahvaa yhteenkuuluvuuden tunnetta ja me-henkeä. Luottamuksellinen vuorovaikutus synnyttää osanottajille tunteen kuulumisesta johonkin (Schutt & Rogers 2009, 706). Moni nuori pitääkin Tilkettä ainakin jossakin määrin omana pienenä yhteisönään, jossa ihmiset tietävät paljon toistensa asioista ja jossa vallitsee luottamus nuorten ja ohjaajien välillä. Toimiva vertaistuki on tässä merkittävänä taustatekijänä.

Koetulla yhteishengellä on positiivinen vaikutus paikan yleiseen ilmapiiriin, jota nuoret haastatteluissa kuvailevatkin keskimäärin hyväksi. Näin kertoo myös haastateltava 3:

T: Miten sä kuvailisit tätä ilmapiiriä täällä?

H3: No täällä on hirveen hyvä ilmapiiri mun mielestä ollut nyt viime aikoina ainakin että.

T: Miten se ilmenee?

H3: No kaikki juttelee kaikkien kanssa välillä aika arkaluontosistakin asioista tuolla yleisissä tiloissa.

Haastateltava yhdistää hyvään ilmapiiriin sen, että kaikki juttelevat Tilkkeellä keskenään avoimesti yksityisistäkin asioista. Tämä kertoo siitä, että Tilkkeessä on muodostunut luottamuksellinen ilmapiiri. Jantunen (2008, 58-59) puhuu yhteyteen kuulumisesta, jonka keskeisiä tekijöitä on juuri vertaistukiryhmän keskinäinen luottamus ja avoimuus. Luottamuksessa on kyse pelon puuttumisesta, eli että ei tarvitse pelätä esimerkiksi leimatuksi tulemista. Moni haastateltu kertoikin pääasiassa luottavansa ihmisiin Tilkkeellä. Luottamuksellinen ja avoin ilmapiiri taas luo tunteen turvallisuudesta. Hyvällä ilmapiirillä on merkittävä vaikutus paitsi nuorten mielialaan myös motivaatioon tulla Tilkkeelle. Kun ilmapiiri on hyvä, madaltuu kynnys nousta aamuisin ja lähteä viettämään päivää Tilkkeelle.

Suuri osa haastatelluista on sitä mieltä, että Tilkkeen ulkopuolisten kavereiden ja ystävien kanssa ei voi jakaa kokemuksia samalla tavalla tai saada tukea kuten Tilkkeen nuorten kanssa. Jotkut haastatellut ovat kokeneet, että ovat joutuneet jollakin tavalla syrjityksi kertoessaan ongelmistaan. Tätä luonnehtii paitsi ulkopuolisten kavereiden mahdollinen ymmärryksen puute, myös se että kavereiden suhtautuminen itseen on muuttunut.

Mulla on yks tai pari kaveria joille kun mä kerroin tästä et oon käyny Pitkässäniemessä ja näin, en sen tarkemmin. Niin kyllä mä jotenkin koen että se on

saattanu pikkusen muuttaa heidän suhtautumistaan. Et he on ehkä.. en nyt sanos että pelkää, mutta jotenkin arempia tai näin. (H4)

Mielenterveyskuntoutujiin liittyy paljon erilaisia mielikuvia ja ennakkoluuloja. Siksi myös suhtautuminen tuttuun ihmiseen voi muuttua, mikäli tällä todetaan jokin psykiatrinen sairaus. Mielenterveyskuntoutuja voidaan nähdä ”toisena”, johon tavallisesti liitetään monia kielteisiä ominaisuuksia. Mielenterveyskuntoutuja voi joutua myös leimatuksi sairautensa vuoksi ja kokea itsensä erilaiseksi. Mikäli yhteydenpito kavereihin katkeaa, vahvistaa se entisestään nuoren kokemusta erilaisuudesta (Kiviniemi 2009, 114). Tilkkeen toiminnassa nuorten ei kuitenkaan tarvitse pelätä tuomitsemista tai leimatuksi tulemista, sillä kaikki kävijät elävät jossakin määrin samankaltaista elämäntilannetta ja pystyvät siten samaistumaan muiden kävijöiden ajatuksiin ja kokemuksiin. Tämä voi luoda nuoressa tunteen omasta normaaliudesta. Schuttin ja Rogersin (2009, 703) tutkimustulosten mukaan muiden mielenterveyden ongelmista kärsivien kanssa vuorovaikutuksessa oleminen synnyttää tunteen siitä, että ”kaikki on hyvin”. Myös yksi haastateltavistani kertoi helpottuneensa tajutessaan, että on ”ookoo tehdä tavallisia asioita”, joilla hän viittasi esimerkiksi kortinpeluuseen muiden Tilkkeellä käyvin kanssa.

Muut nuoret ja heiltä saatava vertaistuki sekä Tilkkeellä vallitseva hyvä ilmapiiri ovat siis aineiston perusteella hyvin arvokkaita asioita, ja ne ovat keskeisimpiä syitä jatkaa Tilkkeellä käymistä. Saatu ja myös annettu vertaistuki ovat saaneet nuorilla aikaan osallisuuden tunteita ja samalla voimaannuttaneet heitä. Jantunen (2008, 74) kuvaa osalliseksi tulemista vertaistuen ytimeksi. Osalliseksi tuleminen edellyttää osallisuutta mahdollistavia tekijöitä, kuten yhteyteen hakeutumista, yhteyteen kuulumista ja vuorovaikutuksessa olemista muiden kanssa. Yhteyden ulkopuolella oleminen taas luo kokemuksen ei-osallisuudesta. Voimaantuminen on vertaistuen yhteydessä tapahtuvan osalliseksi tulemisen seurausta. (Emt, 74.)

Jantusen tutkimuksen kohderyhmänä olivat masentuneet, kuten myös valtaosa omista haastateltavistani, mutta tätä havaintoa voinee soveltaa myös muihin mielenterveyden ongelmista kärsiviin. Aineistoni mukaan olennaisimpia asioita vertaistuessa ovat samankaltaiset ihmiset sekä kokemusten jakamisen ja kävijöiden jakaman keskinäisen ymmärryksen kautta muodostuva yhteishenki ja kannustava ilmapiiri. Sosiaalista tukea, laajemmin ilmaistuna sosiaalista ja fyysistä ympäristöä, voidaan pitää yhtenä vajaakuntoisen henkilön selviytymiskeinona. Selviytymiskeinoilla tarkoitetaan niitä toiminnallisia ja psyykkisiä keinoja, joiden avulla yksilöt pyrkivät hallitsemaan ja kestämään heille rasittavia tapahtumia. (Järvikoski & Härkäpää 2011,135.)

Edellä mainittujen vertaistuen kategoriapiirteiden lisäksi vertaistuki antaa omalla tavallaan haastatelluille nuorille kokemuksen hyväksynnästä, mikä on tärkeää yksilön minäkuvan kannalta. Nuorten kertomuksista kuulsikin läpi tarve saada hyväksyntää muilta ihmisiltä.

Se et on tullu niinku niin paljon sellasta tavallaan että hyväksytään sellaisena kuin on. Niin se on ollut aika iso juttu kyllä. (H1)

Haastateltava kertoo, että on kokenut tulleen hyväksytyksi sellaisena kuin on. Hänen ei ole siis tarvinnut muuttaa itseään muita miellyttääkseen, vaan on ollut hyvä ja riittävä omana itsenään. Rivien välistä voi lukea, että haastateltavalla on taustallaan myös päinvastaisia, negatiivisia kokemuksia hyväksytyksi tulemisesta. Kokemus omasta riittämättömyydestä muiden silmissä vaikuttaa väistämättä myös nuoren itsetuntoon.

Ihmiselle on tärkeää, että hänet hyväksytään hänen mahdollisista ongelmistaan huolimatta (Schutt & Rogers 2009, 703). Hyväksytyksi tulemisen kokemus voi liittyä moniin eri tilanteisiin. Kuten sanottu, on vertaistuki muodostunut nuorten mielestä yhdeksi tärkeimmäksi asiaksi Tilkkeellä. Vertaistuen olemassaolo ja sitä kautta muodostuva turvallinen sekä avoin ilmapiiri ovatkin olleet nuorille varmasti yksi keskeisimpiä tekijöitä, jotka ovat saaneet aikaan tunteen hyväksynnästä. Myös Siitosen (1999, 144) tutkimuksen mukaan hyväksytyksi tulemisen tunne on selkeästi yhteydessä ilmapiirin turvallisuuteen ja luottamuksellisuuteen.

Saatu kohtelu

Arvostuksen saaminen ja kunnioituksen kokeminen ovat tärkeitä tekijöitä sisäisen voimantunteen kehittämisessä. Kokemus arvostuksesta antaa energiaa henkilökohtaiseen kasvu- ja kehitysprosessiin, jolla on vaikutusta sisäisen voimantunteen ylläpitoon. (Siitonen 1999, 144.) Ymmärrän arvostuksen ja kunnioituksen kokemuksella tarkoitettavan, että ihminen kokee että hänet kohdataan yksilöllisesti ja että häntä kohdellaan ihmisarvoisesti ilman alentuvaa suhtautumista. Ihminen on myös vapaa toimimaan, kuten parhaaksi katsoo. Tämä liittyy itsemääräämisoikeuteen, jota käsittelen seuraavassa alaluvussa.

Ymmärrystä ja kannustusta sekä omanlaistaan arvostusta haastatellut kokivat saaneensa muilta Tilkkeen kävijöiltä vertaistuen muodossa, mutta myös arvostuksen saaminen Tilkkeen

henkilökunnalta oli haastattelemieni nuorten mielestä hyvin tärkeää. Tämän luvun ytimenä voikin pitää hyvän ohjauksen tai ohjaajan kategoriaa ja siihen liittyviä kategoriapiirteitä. Ohjaajat eivät ole vertaistuen lähteitä, mutta heidän toiminnallaan on paljon merkitystä, sillä he ovat aina läsnä Tilkkeellä. Ohjaajilta saatu kunnioitus ja arvostus ilmenivät nuorten puheissa tietynlaisena kohteluna. Huomatuksi tuleminen, kuulluksi ja ymmärretyksi tuleminen sekä tuen saaminen sitä kaivatessa ovat esimerkkejä kohtelusta, jonka nuoret tunsivat heitä kunnioittavaksi. Veivo-Lempinen (2009) puhuu aidosta kohtaamisesta. Aito kohtaaminen koostuu tuesta, kannustuksesta, ymmärtämisestä sekä ohjaamisesta, ja kaiken kivijalkana toimii luottamus (Emt, 197-205). Muutama nuori mainitsi myös ohjaajien tarjoaman tasavertaisen kohtelun ja leimaamisen poissaolon olevan heille tärkeää.

Ohjaajia kiiteltiin siitä, että he ovat läsnä, ja että heidän kanssaan on helppo päästä juttelemaan lyhyelläkin varoitusajalla.

”Siis just sitä sellasta niinkun että saa yksilökeskusteluja jos niin haluaa. Ja sitten noi huomaa tosi helposti jos jollain on paha olla tai sillain. Niin sit ne tulee aina kyseleen että mitä kuuluu ja kaikkee tollasta. Ja sit jos ei oo käyny moneen päivään niin sitten ne soittaa tai laittaa viestiä yleensä.” (H2)

”-- muutenkin näitä tyyppejä pystyy vetään hihasta ihan koska vaan.” (H4)

Ohjaajien kanssa pääsee siis keskustelemaan vaivattomasti, ja jokaiselle nuorelle pyritään löytämään aikaa. Myös se koetaan myönteisenä asiana, että ohjaajat ottavat nuoreen yhteyttä mikäli tämä ei ole vähään aikaan ilmestynyt Tilkkeelle. Tämä antaa nuorelle tunteen huomatuksi tulemisesta ja siitä, että hänestä ollaan aidosti kiinnostuneita. Moni haastateltu myös piti tärkeänä, että nuoret kohdataan ja huomioidaan Tilkkeessä yksilöinä eikä tasapäisenä massana. Yhtä haastateltua lukuun ottamatta kaikki kokevat, että heitä aidosti kuunnellaan Tilkkeellä. Tämä ilmenee esimerkiksi siten, että nuoret saavat vaikuttaa Tilkkeellä järjestettävään toimintaan. Nuoret saavat siis kokemuksen siitä, että heidän mielipiteillään on merkitystä. Tämä vahvistaa tunnetta osallisuudesta. Keskeistä on myös se, että nuoret tuntevat tulevansa kohdelluksi tasavertaisesti. Kaikki haastatellut yhtä lukuun ottamatta kokivatkin, että nuoret ovat tasa-arvoisia Tilkkeellä. Tämän yhden nuoren epätasa-arvoisuuden kokemukset liittyivät siihen, että hän ei koe saaneensa riittävästi tukea Tilkkeeltä, kun muut taas hänen mielestään ovat sitä saaneet.

Ohjaajien käytöksellä ja toimintatavoilla on siten suuri merkitys siinä, tuntevatko nuoret saavansa osakseen kunnioitusta ja hyvää kohtelua. Koetulla arvostuksen ja kunnioituksen puutteella sekä leimatuksi tulemisella on tietysti negatiivinen vaikutus voimaantumiseen. Tilkkeellä nuoret yhtä lukuun ottamatta ovat kuitenkin kokeneet saaneensa osakseen kunnioitusta. Kukaan ei kertonut tunteneensa itseään leimatuksi Tilkkeellä. Seuraavassa aineisto-otteesta eräs haastateltava kertoo, millä tavalla Tilke on vaikuttanut arvostuksen kokemukseen hänen kohdallaan.

Ja just se että kun täällä mun mielestä ärsyttävintä on se et niinkun jos sulla on esimerkiksi jotain ongelmia, mielenterveysongelmia, ja sua kohdellaan sitten kun jotain pientä lasta, tiäkkö. Mä oon ollu siis esimerkiksi työkkärin järjestämässä sellasessa kurssissa mikä on joku niinkun kuntoutus.. joku tämmönen näin. Siellä niinkun kohdeltiin meitä niinkun joita vitun tarhalaisia. Mutta täällä niinkun puhutaan asioista niinkun ne oikeesti on. Et ei täällä aleta silitteleen päätä että voivoi kun sulla menee huonosti. Vaan niinkun koitetaan saada semmosta tiäksä järkee kaikkeen. Ja sen takia mä tykkään tästä tiäkkö, et täällä ei oo semmosta muovailuvahameininkiä ja niinkun joissakin monissa muissakin paikoissa on. (H6)

Haastateltava vertaa kokemuksiinsa Tilkkeessä aikaisempiin kokemuksiinsa Työ- ja elinkeinotoimiston kursseilla. Aineisto-ote kertoo tilanteesta, jossa haastateltava on tuntenut osattomuutta hyvän ja ihmisarvoisen kohtelun suhteen. Tulkitsen, että haastateltavan mukaan kurssilaisia oli kohdeltu ikään kuin vajaavaltaisina avun kohteina, ja tähän kategoriaan haastateltava ei itseään suostu sijoittamaan. Tilkkeessä kokemukset sitä vastoin ovat olleet myönteisiä, ja haastateltava on sitä mieltä, että häntä on vilpittömästi pyritty auttamaan ilman aliarvioimista ja holhoamista. Haastateltava on siten saanut kokemuksen siitä, että häntä kohdellaan kunnioittavasti ja että häntä pidetään täysivaltaisena aikuisena ilman jatkuvaa muistutusta omasta vajaakuntoisuudesta. Schutt ja Rogers (2009, 704) toteavat, että mielenterveysongelmista kärsiville tarkoitetut, vertaistukipohjaiset keskuksat tarjoavat usein poispääsyn leimatuksi tulemisesta. On helpottavaa yksilölle, että oma sairaus ei ole jatkuvasti kaiken keskipisteenä.

Itsemäärääminen

Mahdollisuuden itsemääräämiseen voi nähdä sisältyvän kunnioittavaan ja ihmisarvoiseen kohteluun. Olisin voinut sijoittaa itsemääräämisen myös luvun 5.2.1 alle, sillä kokemus itsemääräämisestä ja omasta valinnanvapaudesta liittyy kiinteästi myös tavoitteellisuuteen. Tutkielman aineistosta esiin nousseet itsemääräämisen liittyvät kommentit kytkeytyvät tässä

tapauksessa mielestäni kuitenkin selkeimmin juuri toimintaympäristöön. Itsemääräämisoikeuden lähikäsitteitä ovat valinnanvapaus ja autonomisuus. Käsitteiden määrittely on nähty haasteelliseksi, mutta ne on arvioitu keskeisinä tekijöinä sisäisen voimantunteen kasvussa. (Siitonen 1999, 124.) Itse ymmärrän itsemääräämisoikeudella tarkoitettavan sitä, että ihminen voi tehdä vapaasti itseään ja omaa elämäänsä koskevat ratkaisut ilman, että muut ihmiset pyrkivät päätöksiin vaikuttamaan. Myös haastattelemani nuoret toivat esiin tämänkaltaisia itsemääräämiseen liittyviä asioita.

Itsemääräämisoikeuteen liittyen haastateltavat puhuivat lähinnä kahdesta näkökulmasta. Ensimmäinen näistä on *vapaaehtoisuus*, ja toinen *omien valintojen tekeminen*. Ne kytkeytyvät toisiinsa. Vapaaehtoisuus liittyy Tilkkeen toiminnan vapaaehtoisuuteen, jonka haastatellut kokevat tärkeäksi asiaksi. Kaikki haastatellut olivat tulleet mukaan jonkin ammattilaistahon suosituksesta, mutta kuitenkin vapaaehtoisesti. Moni nuori kiittelikin Tilkkeen matalan kynnyksen periaatetta, joka mahdollistaa sen, että nuoret voivat itse valita kuinka paljon he viettävät aikaa Tilkkeellä, tai tulevatko ollenkaan paikalle.

Just se kun pääsee sillain et tänne ei niinkun pakoteta tuleen. Vaan just se että tänne niinku saa tulla sillon kun siltä tuntuu. Mut sitte pistää ittellensä vähän sit semmosia tavoitteita sitte että kuinka monena päivänä käy viikossa ja kuinka kauan on ja. (H2)

Haastateltavalle on tärkeää pakon poissaolo ja oma valinnanvapaus Tilkkeellä käyntien suhteen. Kukaan ei siis pakota nuoria käymään Tilkkeellä, vaan nuoret saavat tehdä valintansa itse. Samalla haastateltava nostaa esille myös oman vastuun puhuessaan siitä, että hänen täytyy itse asettaa itselleen tavoitteet käyntien suhteen pakon puuttuessa. Itsemääräämisoikeuden ja vapauden rinnalla kulkee siis myös vastuu omasta elämästä ja omista ratkaisuista. Itsekontrolli ja itsekuri ovat autonomian olennaisia ehtoja (Riihinen 1996, 21).

Jotkut pidempään Tilkkeellä käyneet haastateltavat vertasivat Tilkkeen nykyistä toimintaa aiempaan, jolloin säännöt olivat tiukemmat. Tällöin nuorten käyntejä seurattiin tarkemmin, ja pitkistä poissaoloista saattoi saada karenssin. Tällaista käytäntöä ei enää ole, vaan jokainen nuori saa itse valita kuin usein käy ja kuinka kauan aikaa kulloinkin viettää Tilkkeellä. Nykyinen matalan kynnyksen periaate koetaan nuorten keskuudessa kohtuullisemmaksi, vaikka eräs haastateltava toikin esille, että joillekin nuorille pieni pakon olemassaolo voi olla hyväkin asia, koska silloin ainakin tulee lähdettyä aamuisin pois kotoa. Toisia nuoria pakollisten käyntien poissaolo taas motivoi enemmän ehkä juuri siksi, että se tuo kokemuksen omasta päätösvallassa.

Omien valintojen tekeminen myös muun kuin Tilkkeen toimintaan osallistumisen suhteen on tärkeää nuoren itsemääräämisoikeuden kannalta. Kysyttäessä haastatellut kertoivat, että he eivät koe että muut ihmiset olisivat radikaalisti vaikuttaneet heidän elämäänsä. Nuoret ovat kiitollisia saamastaan tuesta Tilkkeellä. Nuoret eivät silti koe olevansa riippuvaisia saadusta avusta tai heitä auttaneista ihmisistä, vaan he tuntevat, että heillä itsellään on elämänsä langat käsissään ja saavat itse tehdä ratkaisunsa omaa elämäänsä koskien. Näin kertoo myös haastateltava 4:

Joo kyllä mä oon (itsenäinen). Kyllä mä oon vaikka onkin niinkun tämmösiä auttavia tahoja tai sit nää lähipiirin ihmiset jotka auttaa. Mut kyllä mä koen että mä ite saan tai oon vapaa. Ettei tarvii miellyttää ketään vaan et saa itse päättää. (H4)

5.2.3 Arjen muutokset ja onnistumisen kokemukset

Onnistuminen jossakin asiassa on hyvän mielen lähde. Onnistumisen ei välttämättä tarvitse olla suurta ja maata mullistavaa, vaan jo pienet arkipäivän onnistumiset voivat olla yksilön voimaantumisen kannalta merkittäviä. Aineistossani onnistumisissa oli usein kyse nuorten kokemista myönteisistä muutoksista omassa itsessä ja elämässä. Usein juuri pienet muutokset saavat loppujen lopuksi aikaan suuria muutoksia. Lisäksi jos heti pyritään suuriin muutoksiin, voivat paineet muutosten aikaansaamiseksi koitua liian isoiksi. (Mannström-Mäkelä & Saukkola 2008, 62.) Tämä luku liittyy lukuun 5.2.1, jossa tarkastelin tavoitteellisuutta ja motivoitumista muutokseen: luvussa on kyse osittain juuri tavoitteiden saavuttamisesta. Ensimmäisessä alaluvussa tarkastelen elämäntilanteen vahvistumista ja päivärytmin muutosta onnistumisena ja muutoksena nuoren elämässä. Toisessa alaluvussa siirrän katseeni muihin onnistumisen kokemuksiin, joita nuoret haastatteluissaan toivat esille. Arjen muutokset ja onnistumisen kokemukset voimaantumista edistävänä tekijänä on aineiston toiseksi suurin tema. Mainintoja niihin liittyen löytyi 35 kappaletta.

Elämäntilanteen vahvistuminen

Käsittelin luvussa 5.2.1 nuorten tavoitteiden asettamista ja motivoitumista muutokseen yhtenä voimaantumista edistävänä tekijänä. Yksi keskeisimmistä nuorten tavoitteista oli arkityön löytäminen ja elämäntilanteen vahvistuminen. Tässä alaluvussa perehdyn tarkemmin siihen, miten

tavoite on täyttynyt ja miten se on vaikuttanut nuorten voimaantumiseen. Aineistoni kertoo, että siirtymällä aiemmasta monin tavoin vaikeasta elämäntilanteesta kohti normaalimmaksi koettua arkea on keskeinen rooli nuorten osallisuuden tunteiden vahvistumisessa ja voimaantumisessa. Taulukossa 4 esitän, miten haastatellut ovat kategorisoineet elämänhallinnan vahvistumista:

Taulukko 4. Elämänhallinnan vahvistumisen kategoriapiirteet

ELÄMÄNHALLINNAN VAHVISTUMINEN		
Päivärytmi <ul style="list-style-type: none"> - normaali arkirytm - langat omista käsissä - tunne omasta hallinnasta - arjen perusasioiden osaaminen - toimintakyvyn kasvu - ”hyvä elämä” - tavoiteltava asia 	Kotoa pois pääseminen <ul style="list-style-type: none"> - ihmisten ilmoilla oleminen - joku paikka mihin mennä aamuisin - ajatukset pois omista ongelmista - kotiin jääminen - kielteinen asia 	Sisältöä elämään <ul style="list-style-type: none"> - mielekäs tekeminen - aktiivisuus arjessa - tunne että tekee jotakin - itsensä toimeliaana pitäminen

Haastatellut nuoret ilmaisivat päivärytmensä parantumisen olevan yksi tärkeimmistä asioista, mitä Tilke on heille antanut. Lähes kaikki haastatellut olivatkin asettaneet Tilkkeen toimintaan mukaan tullessaan tavoitteekseen arkirytmistä kiinni saamisen ja kotoa pois pääsemisen. Osalla haastatelluista oli usean vuoden kokemus Tilkkeen asiakkuudesta, mutta pari haastateltavaa oli käynyt Tilkkeellä vasta parin kuukauden ajan. Kaikki haastateltavat – myös lyhyemmän aikaa käyneet – kokivat arkirytmensä parantuneen Tilkkeellä käymisen aikana.

Haastateltavien mukaan Tilkkeellä käyminen on siis normalisoinut päivärytmiä ja tuonut sisältöä elämään. Moni haastateltava arveli, että ilman Tilkettä he saattaisivat edelleen vain ”maata kotona” ilman päämäärää. ”Kotona makaaminen” koettiin siis negatiiviseksi ja ahdistavaksi asiaksi, josta tuli pyrkiä eroon. Haastatteluiden perusteella tulkitsem, että haastattelemani nuoret eivät koe hyvänä liiallista kotiin linnoittautumista, ja siksi kotoa pois ”pääseminen” koetaan tavoittelemisen arvoiseksi asiaksi. Se että arjen muodostaa vain kotona oleilu, piirtyy nuorten mielissä

osattomuudeksi ja epänormaaliksi tilaksi. Useampikin haastateltava painotti sitä, että eivät enää koskaan halua palata vanhaan elämäänsä, jossa elämänpiiri supistui oman kodin seinien sisälle.

Yksi haastateltavista puki ajatuksensa kotoa pois pääsemisestä näin:

Ja just se niinkun että kun mä oon päässy sieltä kotoo kerran pois sillon vuosia sitten tänne, tän takia. Niin sit mä en haluukkaa jäädä sinne enää. Sillon kun ekan kerran mä kävin täällä, niin mä en kertaakaan enää halunnu jäädä kotiin. Se on ihan tosijuttu. Enkä ole niinkun jääny. (H6)

Tilke on avoinna joka arkipäivä klo 9-15, ja nuoret voivat vapaasti tulla paikalle näinä aikoina. Halutessaan nuori voi viettää aikaa Tilkkeellä koko aukioloajan, tai tulla piipahtamaan vaikka pariaksi tunniksi. Haastatellut näkivät, että Tilke on auttanut heitä saavuttamaan päivärytmin, koska on jokin paikka mihin tulla aamulla ja missä viettää aikaa järkevästi. Sillä oli suuri merkitys nuorille, että on olemassa se jokin paikka, mihin suunnata aamuisin. Eräskin haastateltava kertoi ikään kuin viettävänsä ”työpäivänsä” Tilkkeellä, eli viettävänsä siellä suurin piirtein sen ajan, kun Tilke on avoinna. Seuraavat aineistolainaukset kuvaavat hyvin nuorten kokemuksia päivärytmin normalisoitumisesta:

”Että vietän enemmän aikaa poissa kotoa. Että siihen nähden niin kyllä se on (= arki muuttunut). Ja herään, sen ajan kun täällä oon ollu, oon heränny järkevään aikaan aamulla. Et kyllä se on sillä tavalla. Ja sit tulee syötyäkin säännöllisemmin, että täällä saa lounaan ja näin. Et kyllä se on muuttunu tältä osin.” (H4)

”No mulla on ihan selkee päivärytmi ja sitten mieliala on paljon parempi. Että aamuisin mulla saattaa olla masennusta, mutta mä lähen siitä huolimatta tänne Tilkkeelle ja sitten se päivän aikana katoaa.” (H3)

Vaikka nuoret ovatkin työelämän ulkopuolella, kokivat he siitä huolimatta tai ehkä juuri siitä syystä normaalin arkirytmien tavoiteltavaksi asiaksi. Voisi sanoa, että haastateltujen nuorten arkielämää kuvasi aikaisemmin normaaliuden puute. Normi on, että kansalaiset täyttävät päivänsä työnteolla, opiskelulla tai muulla yhteisesti hyväksytyllä tavalla. Ennen Tilkkeen toimintaan mukaan tulemistä nuorten elämä ei kuitenkaan ollut tällaista. Myös muissa vastaavanlaisissa tutkimuksissa on päädytty samankaltaisiin tuloksiin: säännöllisen päivärytmin saavuttaminen ja päivien täyttyminen mielekkäällä tekemisellä tuo merkitystä elämään (esim. Luhtasela 2009). Niillä on positiivinen vaikutuksensa myös yksilön mielialaan, kuten haastateltava 3 kertoo omasta kokemuksestaan.

Nuoret toivat esiin tyytyväisyytensä siihen, että heidän päivärytmiinsä on parantunut. Aineisto kertoo päivärytmin normalisoitumisen tuoneen nuorille kokemuksen osallisuudesta. Nuoret tuntevat olevansa enemmän mukana yhteiskunnassa kuin aiemmin, kun heillä on päivisin mielekästä tekemistä. Myös Luhtaselan (2009, 55) kuntouttavaa työtoimintaa ja osallisuuden rakentumista koskevan lisensiaatintyön mukaan ihminen tuntee olevansa samanlainen yhteiskunnan toimintaan osallistuja kuin muut työssäkäyvät, jos päivärytmi on säännöllinen. Haastateltujen kertomuksissa näkyy se, kuinka he ovat pikkuhiljaa aloittaneet mielessään siirtymän kategoriasta toiseen Tilkkeen asiakkaina ollessaan. Kaikki haastatellut lukivat itsensä vielä vajaakuntoisiksi, ja kokivat tarvitsevana edelleen aikaa toipumiseen. Nuoret olivat kuitenkin kokeneet jo myönteisen muutoksen päivärytmin normalisoitumisen muodossa, minkä he kokivat osallistavana, voimaannuttavana ja rohkaisevana asiana. Voisi siis sanoa, että kyse on elämän normalisoitumisen kokemuksesta, joka voimaannuttaa.

Nuoret yhdistävät normaaliksi koetun päivärytmin hyvään elämänhallintaan. Kysymys on pohjimmiltaan hallinnantunteesta. Hallinnantunne tarkoittaa, että ihminen kokee elämänsä olevan omassa hallinnassaan ja voi itse vaikuttaa päätöksillään ja ratkaisuillaan siihen miten elämä muotoutuu. Voidaan puhua myös sisäisestä kontrollista. (Keltikangas-Järvinen 1998, 227-228.) Haastatellut nuoret eivät kokemansa elämänhallinnan vahvistumisen myötä enää ajatelleet itsestään yhtä negatiivisesti kuin aiemmin. Päivärytmin normalisoitumisella on siten vaikutuksensa myös siihen, miten nuori ajattelee itsestään. Nuorten kokemia minäkäsityksen muutoksia käsittelen luvussa 5.2.4.

Muut onnistumisen kokemukset

Nuoret ovat kokeneet Tilke-aikanaan onnistumisia myös muilla elämän osa-alueilla kuin yleisessä elämän- ja arjenhallinnassa. Jotkut onnistumiset olivat sellaisia, joita varten heillä oli ollut olemassa selvät tavoitteet, mutta onnistumisia tuli myös ilman niiden taustalla olevia päämääriä. Joillakin nuorilla ongelmat olivat vielä sen verran vaikeita, että tavoitteet eivät olleet kokonaisuudessaan toteutuneet, mutta jo osittainkin tavoitteiden täyttyminen nähtiin myönteisenä ja rohkaisevana asiana. Osa nuorista koki sosiaaliset tilanteet vaikeina, ja oma kehittyminen niissä tilanteissa koettiin tietysti positiivisena asiana.

H1: Tosi niinku hyviä (kokemuksia) että. Et täytyy olla niinkun tyytyväinen että on jotenkin enemmän tullut sitä sosiaalisuutta ja semmosta varmuutta ja.

T: Millä tavalla? Osaatko sanoa tarkemmin?

H1: Öö, justiin se että uskaltaa niinku jutella erilaisten ihmisten kanssa täällä ja.

Haastateltava kertoo saaneensa lisää varmuutta ja olevansa sosiaalisempi, joka ilmenee siten, että hän uskaltaa enemmän jutella muiden ihmisten kanssa Tilkkeellä. Toisin sanoen hän on aikaisemmin tuntenut hänellä olevan vaikeuksia sosiaalisissa tilanteissa. Tilkkeessä olon aikana on tapahtunut muutos, johon hän on tyytyväinen. Haastateltava näkee tämän itsessään tapahtuneen muutoksen onnistumisena.

Tilkkeessä on mahdollisuus erilaisiin aktiviteetteihin, esimerkiksi musiikkiryhmät ja keskusteluryhmät ovat olleet suosittuja. Lähes kaikki haastateltavat ovat kokeneet ryhmät hyödyllisiksi ja saaneensa niissä rohkaisevia kokemuksia. Tilkkeellä voi harrastaa myös erilaisia kädentaitoja, ja haastatteluiden teon aikaan Tilkkeen kävijät saivat askarrella koruja Keskustorin joulutorille myytäväksi. Itselle uuden asian tekeminen ja siinä oppiminen sekä onnistuminen voivat olla hyvinkin voimaannuttavia kokemuksia kenelle tahansa.

Ja tietysti ihan tossa kun me ollaan tehty noita koruja sinne joulutorille niin siinäkin on semmosia onnistumisen kokemuksia ollu, että hei mä osasin tehdä semmoset mitkä kelpaa myyntiin. (H3)

Haastateltava 3 on saanut kokea onnistumisia, kun on huomannut osaavansa tehdä kauniita, Joulutorille myytäväksi sopivia koruja. Hän on ehkä aluksi epäillyt omia kykyjään ja taitojaan, jolloin kyseinen onnistuminen on erityisesti kohottanut nuoren itsetuntoa.

Eräs haastateltavista piti jo Tilkkeen toimintaan mukaan tulemistä henkilökohtaisena onnistumisena:

Kyllä mä ihan luotan itteeni nykyään. Ja just kun on saanu semmosia onnistumisia tiäkkö elämässään. Niin sit ymmärtää et niinkun pystyy tekeen asioita. Ja sit just että pystyy tekeen enemmänkin asioita jos vaan haluaa. Ja just se et niinkun, sekin kun mä aloitin täällä.. Se pienikin asia.. mä tulin ekan kerran tänne, niin sekin ruokki jo taas semmosta tiäkkö..? (H6)

Jo ensimmäinen käyntikerta Tilkkeellä ruokki haastateltavan itseluottamusta. Toimintaan osallistuminen on saanut aikaan oivalluksen, että hän on kykenevä tekemään monenlaisia asioita

elämässään jos vain itse sitä haluaa. Tulkitsen, että onnistumisista on haastateltavan kohdalla syntynyt positiivinen kierre: onnistumiset tuovat itseluottamusta, joka johtaa uusiin onnistumisiin. Onnistumisen kokemukset paitsi tuovat iloa, myös kasvattavat itseluottamusta sekä itsevarmuutta ja sitä kautta toimivat voimaannuttavina kokemuksina.

Aivan kuten positiivisilla päivärytmin muutoksilla, myös muilla onnistumisen kokemuksilla on vaikutusta yksilön minäkuvan muotoutumiseen. Onnistuminen liittyy myös muun muassa itsearvostuksen ja itsetunnon rakentumiseen, rohkeuteen kokeilla itselle uusia asioita, luovuuden syntyyn ja voimavarojen vapautumiseen. Onnistumisen kokemuksilla onkin suuri merkitys voimaantumisteorian mukaisiin konteksti- ja kykyuskomuksiin. Kontekstin eli toimintaympäristön ominaisuuksilla puolestaan on vaikutusta onnistumisen kokemuksiin. (Siitonen 1999, 154.) Näitä voimaantumisen eri osa-alueita on siis haasteellista erottaa toisistaan, vaan kaikki vaikuttavat kaikkiin. Seuraavassa luvussa paneudun syvällisemmin minäkuvan muutoksiin, jotka ovat edistäneet nuorten voimaantumista.

5.2.4 Minäkäsityksen muutokset

Neljäs ja viimeinen aineistosta esiin noussut nuorten voimaantumista edistänyt tekijä on minäkäsityksen muutokset, johon kuuluvia mainintoja löysin aineistosta 22 kappaletta. Oikeastaan edelliset esitellyt voimaantumisen osatekijät eli tavoitteiden asettaminen ja motivoituminen muutokseen, toimintaympäristön vaikutus sekä arjen muutokset ja onnistumisen kokemukset ovat niitä tekijöitä, jotka ovat osaltaan vaikuttaneet nuorten minäkäsityksiin ja niissä tapahtuneisiin muutoksiin. Koska nuorten minäkäsityksessä tapahtuneet myönteiset muutokset tulivat aineistosta niin selkeästi esiin, halusin käsitellä niitä myös oman lukunsa alla. Siitosen jaottelua mukaillen minäkäsityksen muutokset kuuluvat kykyuskomusten kategoriaan. Ihmisen käsityksellä itsestään on paljon merkitystä siihen, miten hän arvioi mahdollisuuksiaan saavuttaa päämääriään (Siitonen 1999, 129).

Minäkuva eli minäkäsitys tarkoittaa yksilön omaa mielikuvaa itsestä. Minäkuvassa ominaista on myös käsitys minäkuvan suhteesta muuhun maailmaan. Minäkäsitys on muokkautuva, ja se voi siis muuttua esimerkiksi iän ja elämäntilanteiden myötä. Siitosen (1999, 130) mukaan minäkäsityksellä on merkittävä rooli voimaantumisprosessissa. Aineistostani nousivat esiin erilaiset onnistumisen kokemukset sekä itsetuntemuksen lisääntyminen ja itsetunnon paraneminen, jotka ovat

vaikuttaneet positiivisella tavalla nuorten minäkäsityksiin. Toisaalta myös voimaantuminen vaikuttaa suoraan minäkäsitykseen. Luvussa käsittelen aluksi itsetuntemuksen vahvistumista, ja myöhemmin aiheena on itsetunnon paraneminen sekä itsensä hyväksyminen.

Itsetuntemuksen vahvistuminen

Itsetuntemus on osa yksilön minäkäsitystä. Se tarkoittaa yksilön omaa käsitystä itsestään. Kysyessäni nuorten suhtautumista itseensä ennen Tilkkeen toimintaan mukaan tulemistä, olivat vastaukset useimmilla melko kielteisiä. Moni nuori kertoi itsetuntonsa olleen nollalukemissa, ja jotkut kertoivat suoraan myös inhonneensa itseään.

T: -- Miten sä suhtauduit itseesi ennen kuin sä tulit tänne Tilkkeen toimintaan mukaan?

H3: Mulla oli aika paljon semmosta itseinhoa, ja oikeestaan mä vähän vihasinkin itseäni välillä.

T: Miksi näin?

H3: En tiedä, varmaan se liittyy siihen masennukseen.

H1: Mä olin aika tota sellanen niinku tuntu että kaikki ei oikein ollu kohdallaan että. Et mä jotenkin inhosin itteeni. Ja se oli aika kamala tunne, et oli semmosta. Eikä oikein saanu mitään oikein tehtyä ja sitten tavallaan ruoski itteään siitä.

Molemmat haastatellut puhuvat itseinhosta. Haastateltava 3 arvelee itseinhonsa liittyneen masennukseensa. Haastateltava 1 yhdistää itseinhoon oman saamattomuutensa, joka vain lisäsi itsensä ruoskimisen kierrettä. Hän kuvailee itseinhon tunnetta kamalaksi. Haastateltavien kuvaukset kertovat heikosta itsetunnosta.

Kaikki haastatellut eivät tunnustaneet suoraan inhonneensa itseään, mutta toivat muilla tavoin esiin, että olivat ajatelleet itsestään toisin aikaisemmin.

H4: No tota mä kuvittelin että mä oon jotenkin sosiaalisesti kömpelö tai siis jotenkin tämmönen vähän eristäytyvämpi, introvertti luonne, mutta et se on muuttunut. Mut et oikeestaan sitä. Et luulin et mä pärjään yksin paremmin.

Haastateltava kertoo pitäneensä itseään sosiaalisesti rajoittuneena ja erakkomaisena luonteena, ja kuvitelleensa pärjäävänsä yksin paremmin. Ilmeisesti haastateltava on pitänyt näitä ominaisuuksia

ja luonteenpiirteitä jossakin määrin kielteisinä. Haastateltava kuitenkin katsoo, että hänellä on ollut aiemmin vääränlainen kuva itsestään. Tämä kuva on muuttunut Tilkkeen toiminnassa mukana ollessa viettäessä aikaa muiden nuorten kanssa, ja haastateltava on tehnyt positiiviseksi kokemiaan havaintoja omasta itsestään. Muiden ihmisten läsnäolo onkin tärkeä tekijä itsetuntemuksen synnyssä ja vahvistumisessa. Muut ihmiset toimivat ikään kuin peileinä, ja heidän antamansa palaute vaikuttaa itsetuntemukseen. (Ojanen 2011, 94.) Myös Sirkku Aho ja Kaarina Laine (2004, 39) ovat samoilla linjoilla: sosiaalisilla kokemuksilla ja vuorovaikutuksella on suuri rooli minäkuvan kehittämisessä.

Edellistä aineisto-otetta voi pitää esimerkkinä nuoren itsetuntemuksen lisääntymisestä. Edellinen nuori oli oppinut itsestään jotakin uutta, ja samalla joutunut ainakin osittain hylkäämään aiempia käsityksiänsä itsestään. Myös lähes kaikki muut haastateltavat toivat esille ajatuksiaan itsetuntemuksensa parantumisesta. Itsetuntemus lisääntyi erityisesti erilaisten onnistumisten kokemusten ja oppimiskokemusten kautta, jotka auttoivat saamaan aikaan oivalluksia omasta itsestä.

Onnistumiset vaikuttavat itsetuntemukseen, mutta niin tekevät myös epäonnistumiset. Haastatteluissa emme varsinaisesti puhuneet epäonnistumisista, vaan enemmänkin niistä ongelmista, joita nuoret vielä tuntevat kohtaavansa omassa elämässään. Eräskin nuori kertoi elämänhallintansa parantuneen Tilkkeen aikana, mutta toisaalta ahdistuksensiedossa ja itsetunnossa olevan vielä työsarkaa. Nuoret siis myös tiedostivat omat puutteensa ja vaikeutensa, ja olivat valmiita työskentelemään niiden ratkaisemiseksi. Omien puutteiden tunnistaminen kertoo myös itsetuntemuksen vahvistumisesta. Itsetuntemuksen lisääntyminen johtaa oman itsensä entistä parempaan ymmärtämiseen (Jantunen 2008, 65).

Omien puutteiden ja kehittämisalueiden tunnistaminen kuuluu hyvään itsetuntemukseen, mutta samalla tavoin siihen kuuluu myös omien vahvuuksien tunnistaminen. Seuraava aineistolainaus on näytteenä tästä:

H4: No kyllä mä niinkun kuvittelen tai tiedän että on kapasiteettia, et voin tehdä melkein mitä haluan. Et oon sillain toiveikas ja luottavainen että jatkan sitten opiskeluja jossain vaiheessa.

Jantunen (2008, 64) toteaa voimaantumisen ilmenevän ihmisen uskona omiin mahdollisuuksiinsa. Haastateltava valottaa itsestään kuvan, jossa hän on kyvykäs ja itsenäiseen toimintaan kykenevä. Aiemmat negatiiviset ja vähättelevät ajatukset omasta itsestä ovat muuttuneet myönteisiksi. Mukaan on tullut myös tulevaisuuteen suuntautuminen, eli nuori on sillä tavalla paremmassa kunnossa, että energiaa riittää jo tulevaisuuden suunnitteluun.

Itsetunnon vahvistuminen ja itsensä hyväksyminen

Itsetuntemuksen tavoin myös itsetunto on osa minäkäsitystä. Itsetunnossa olennaista on itsensä tiedostaminen, itsensä tunteminen ja itsensä arvostaminen (Aho & Laine 2004, 20). Itsetuntoa voisi kuvailla henkilön kyvyksi luottaa itseensä ja arvostaa itseään mahdollisista havaitsemistaan puutteista huolimatta. Yksinkertaisesti kyse on siitä, että tuntee sisällään olevansa hyvä ja arvokas. Itsetunnolla on myös vahva vaikutus ihmisen toimintaan ja niihin ratkaisuihin mitä hän elämässään tekee. (Keltikangas-Järvinen 1998, 16.) Itseluottamus on keskeinen osa itsetuntoa, ja osittain ne ovat myös päällekkäisiä käsitteitä. Itseluottamuksen kohoamista edistävät esimerkiksi toimintaympäristön eri tekijät ja onnistumiset. (Siitonen 1999, 136.)

Kykyuskomuksissa on kyse siitä, mitä yksilö itse uskoo pystyvänsä tekemään. Mielenterveyden ongelmilla on epäilemättä vaikutusta yksilön itsetuntoon ja itseluottamukseen. Moni haastateltava kertoi itsetuntonsa olleen alhainen aiemmin, kuten jo edellisessä alaluvussa ilmeni. Lähtökohtaisesti haastatellut eivät uskoneet omiin kykyihinsä ja taitoihinsa, ja sanoivat painaneensa itseään alas. Yhtä lukuun ottamatta kaikki haastatellut kertoivat itseluottamuksensa kuitenkin kohonneen Tilkkeellä olon aikana ainakin hieman ja ainakin tietyissä asioissa. Itseluottamus on kasvanut saadun tuen ja rohkaisevan palautteen sekä koetun oppimisen ja onnistumisten myötä.

No ainakin tuol musaryhmässä kun oon soittanu bassoa joskus 10 vuotta sitten viimeks niin nyt sitten oon alottanu sen uudestaan ja opettaja on kannustanu ja ohjannu mua siinä basson soitossa ja kehunu sitten aina että nyt oot edistyny hyvin ja. Ja siitä on sitten tullu niitä onnistumisen kokemuksia. (H3)

Haastateltava kertoo onnistumisen kokemuksestaan liittyen basson soittamiseen. Saatu ohjaus, kannustus ja kehuminen ovat vaikuttaneet paljon haastateltavan itseluottamukseen.

Itsetuntemuksen kohentuminen ja itseluottamuksen parantuminen ovat johtaneet siihen, että nuoret tuntevat itsensä aiempaa vahvemmiksi ja hyväksyvät itsensä. Yksi haastateltavista kuitenkin kertoi itsetuntonsa olevan edelleen todella alhainen, eikä koe minkään auttaneen tilanteeseen. Hänen tilannettaan selittää ainakin se, että hän on mielenterveyden ongelmiansa kanssa vielä melko akuutissa vaiheessa. Joka tapauksessa kun muut haastatellut nuoret lähtivät haastatteluiden alussa liikkeelle aiemmin kokemasta itseinhostaan, haastatteluiden edetessä he kertoivat olevansa nyt sinut elämänsä kanssa ja hyväksyvänsä itsensä aiempaa paremmin.

Kyllä se jotenkin tuntuu että on niinkun oman elämänsä kanssa jotenkin sujut enemmän että. (H1)

Itsensä hyväksymisessä on kyse itsearvostuksesta. Itsearvostus tarkoittaa, että pitää itseään arvossa omista suorituksistaan riippumatta. Itsearvostus on myös yhteydessä niin onnellisuuteen kuin masennukseen. (Ojanen 2011, 93.) Itsensä hyväksymiseen vaikuttavat juurikin monet niistä asioista, joita tässä analyysissä olen käsitellyt. Näitä tekijöitä ovat muiden hyväksyntä ja hyviin tuloksiin pyrkiminen (emt, 95), jonka ymmärrän tarkoittavan onnistumisen kokemusten saavuttamista.

Myönteiset muutokset minäkäsityksessä johtavat usein siihen, että ihminen suhtautuu itsensä lisäksi myös tulevaisuuteen optimistisesti. Myös moni haastattelemani nuori kertoi suhtautuvansa tulevaisuuteen toiveikkaasti. Minäkäsitys määrittää siten paljon ihmisen odotuksia ja tulevaisuudensuunnitelmia; myönteinen minäkäsitys johtaa yleensä myönteiseen asenteeseen tulevaisuutta kohtaan (Aho & Laine 2004, 16). Juha Siitonen (1999, 130, 153) asettaa voimaantumisen osaprosessien jaottelussaan toiveikkuuden emotioiden kategoriaan, kun taas minäkäsitys asettuu kykyuskomuksiin.

5.3 Tutkielman empirian yhteenveto

Olen edeltävässä luvussa tarkastellut niitä tekijöitä, jotka ovat edistäneet Tilkkeellä käyvien nuorten voimaantumista. Tätä ennen tarkastelin myös aineistosta löytyneitä osattomuuden kokemuksia, jotka jaoin neljään kategoriaan: vajaakuntoisuuteen, elämänhallintaan, kohteluun sekä leimautumiseen liittyviin osattomuuden kokemuksiin. Tässä alaluvussa esitän lyhyen yhteenvedon saamistani tuloksista keskittyen nuorten voimaantumista edistäneisiin tekijöihin. Jaoin aineistosta löytyneet voimaantumista edistävät tekijät neljän teeman alle, jotka olivat tavoitteiden asettaminen

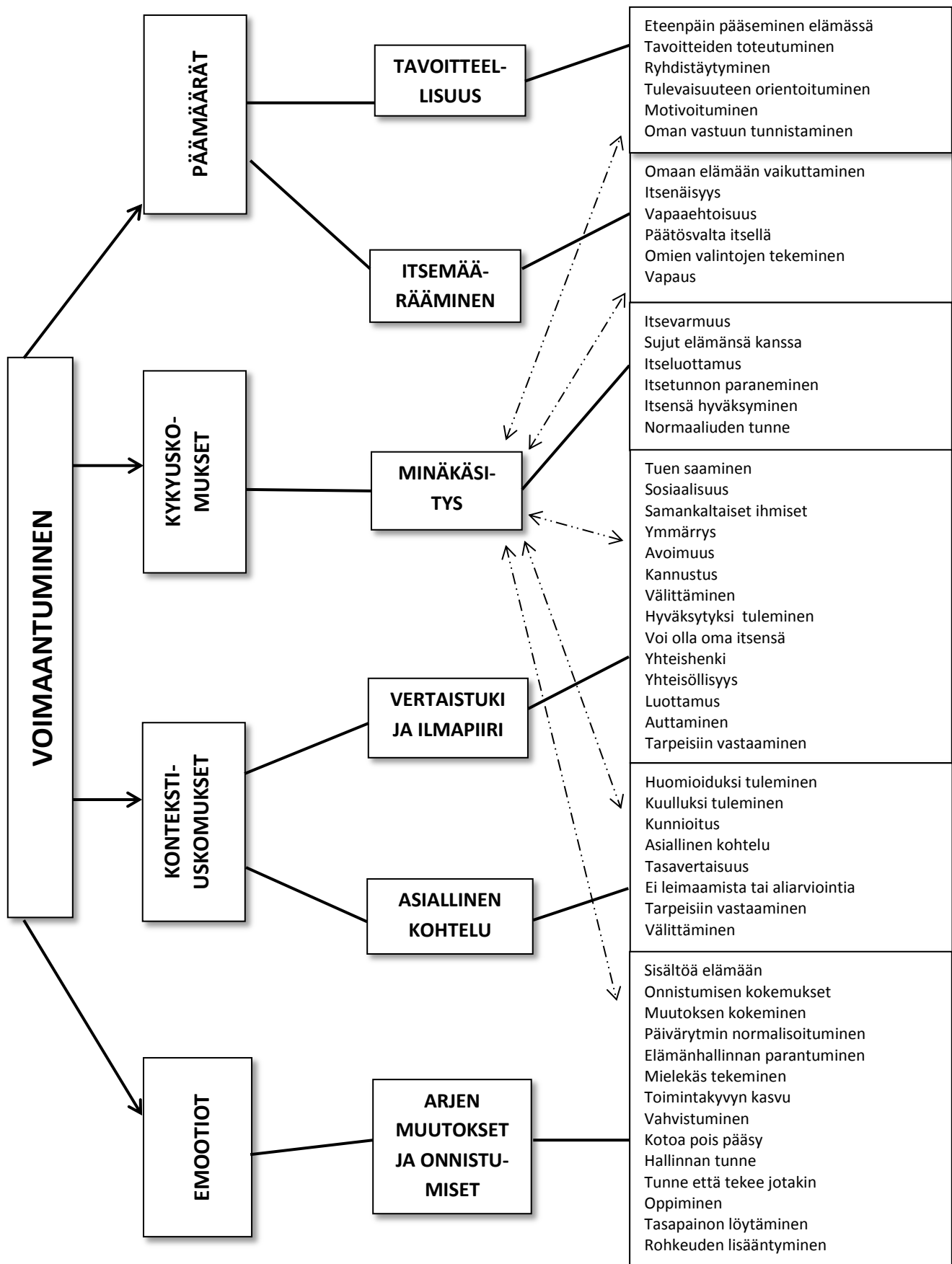
ja motivoituminen muutokseen, toimintaympäristön vaikutus, muutokset arjessa ja onnistumisen kokemukset sekä minäkäsityksen muutokset. Osa luvuista jakautui edelleen alalukuihin.

Juha Siitosen voimaantumisteoriassaan asettamat voimaantumisen osaprosessit ovat vahvasti ohjanneet analyysiani. Seuraavassa kuviossa (kuvio 3) esitän vertailunomaisesti analyysini tulokset suhteessa Siitosen esittämiin voimaantumisen osaprosesseihin, jotka ovat siis päämäärät, kykyuskomukset, kontekstiuskomukset ja emotiot. Tulokseni sujahtavat melko luontevasti yhteen Siitosen empiiristen tutkimustulosten kanssa. Olen jakanut kuviossa aineistoni voimaantumistekijät otsikoiden alle, jotka ovat tavoitteellisuus, itsemäärääminen, minäkäsitys, vertaistuki ja ilmapiiri, asiallinen kohtelu sekä arjen muutokset ja onnistumiset. Niiden alle kuvion oikeaan reunaan olen listannut joitakin keskeisiä voimaantumisen kokemuksiin vaikuttaneita tekijöitä. Aivan kaikkia tekijöitä ei luonnollisesti saanut yhteen taulukkoon mahtumaan. Otsikot ja niiden sisältö ovat käytännössä samoja, jotka olen analyysissani jo esitellyt. Kuvioon olen ryhmitellyt ne kuitenkin hieman eri järjestyksessä osoittaakseni, kuinka oman aineistoni voimaantumistekijät sijoittuvat Siitosen voimaantumisen osaprosessien malliin.

On huomattava, että osa aineistoni voimaantumista edistävästä tekijöistä voisi helposti olla myös toisen otsikon alla. Esimerkiksi minäkäsityksen alla kuviossa oleva normaaliuden tunne sopisi myös onnistumisen kokemuksiin tai toisaalta myös vertaistuen ja ilmapiirin alle, sille nekin ovat aikaansaaneet nuoren tunnetta omasta normaaliudestaan. Myös muita esimerkkejä löytyy, esimerkiksi asiallinen kohtelu sekä vertaistuki ja ilmapiiri sisältävät jossakin määrin päällekkäisiä voimaantumista edistäviä tekijöitä. Olen kuviossa sijoittanut itsemääräämisoikeuden päämäärien alle, kuten myös Siitonen sen asettaa. Analyysissani käsittelen itsemääräämisoikeutta kuitenkin toimintaympäristön alla, koska analyysissä se soveltui mielestäni paremmin siihen. Tilke on toimintaympäristönä osoittautunut sellaiseksi, että se on vahvistanut nuorten itsemääräämistä ja vapauden tunnetta.

Tutkielmaa tehdessä osoittautui, että erilaiset toimintaympäristön tekijät näyttäisivät olevan keskeisimmässä osassa voimaantumisessa. Vertaistukeen, ilmapiiriin ja saatuun kohteluun liittyvät asiat keräsivät eniten mainintoja haastatteluissa. Siitosen (1999) ajattelun mukaisesti kyse on kontekstiuskomuksista. Osittain tämä tulos oli odotettu; ennakko-oletukseni oli, että Tilke-toiminta ja sen tarjoama ympäristö jollakin tavoin olisi vaikuttanut nuorten elämään ja sisäisen voimantunteen kasvuun. Toimintaympäristöllä on tulosten mukaan siis suuri merkitys

Kuvio 3. Voimaantumista edistävät tekijät Siitosen (1999) malliin suhteutettuna



voimaantumisprosessissa. Tilke-toiminnassa olennaiseksi muodostuu muilta nuorilta saadun vertaistuen ja ohjaajilta saadun tuen yhdistelmä.

Aineistossani nousi vahvasti esille myös arjen muutosten ja onnistumisten kokemusten merkitys, jotka Siitosen jaottelussa sijoittuvat lähinnä emotiot -kategoriaan. Vahvimmin muutokset nuorten elämässä ja onnistumisissa näkyivät normaalin päivärytmin saavuttamisessa ja elämänhallinnan vahvistumisessa. Nämä olivat asioita, jotka kaikki nuoret yhtä lukuun ottamatta haastatteluissa toivat esille. Onnistumisen kokemuksia toivat nuorille myös oivallukset omasta itsestään sekä omista kyvyistään tai taidoistaan sekä oppimiskokemukset. Siitonen ei ole jaottelussaan sijoittanut oppimista mihinkään voimaantumisen osaprosessiin. Minä sijoitan sen emotioiden alle, mihin se mielestäni luontevimmin kuuluu, koska onnistumisen lailla oppiminen vaikuttaa tunteisiin.

Kaikki Juha Siitosen voimaantumisteoriassaan esittelemät voimaantumisen osaprosessit näyttäytyvät siis myös omassa aineistossani. Toimintaympäristöön sekä arjen muutoksiin ja onnistumisiin eli kontekstiuskomuksiin ja emotioihin liittyviä mainintoja oli aineistossa määrällisesti eniten, yli kaksi kertaa enemmän kuin päämääriin ja kykyuskomuksiin liittyviä mainintoja. Näen silti myös päämäärät ja kykyuskomukset hyvin merkityksellisinä nuorten voimaantumisen kannalta, vaikka nuoret puhuivat niistä haastatteluissa määrällisesti vähemmän. On mahdotonta sanoa jonkun toisen voimaantumisen osaprosessin olevan keskeisempi kuin jokin toinen.

Analyysia tehdessäni havaitsin erityisesti minäkäsityksen ja sen muutosten olevan voimaantumisessa hyvin keskeisessä osassa. Myös tutkimuskirjallisuus tukee tätä havaintoa (esim. Siitonen 1999). Muutokset voimaantumisen eri osa-alueilla vaikuttavat herkästi yksilön minäkäsitykseen, ja minäkäsityksellä puolestaan itsellään on paljon merkitystä muihin osa-alueisiin. Siksi väitän minäkäsityksen olevan yksi yksilön voimaantumisen tärkeimpiä osatekijöitä. Olen kuviossa 3 katkoviivalla merkinnyt yhteyden minäkäsityksen ja muiden voimaantumiseen vaikuttavien tekijöiden välille osoittaakseni niiden välistä tiivistä suhdetta.

6 YHTEENVETO JA JOHTOPÄÄTÖKSET

6.1 Yhteenveto ja tulosten pohdinta

Mielenterveyden häiriöihin sairastuneilla on usein eriasteisia vaikeuksia toimia yhteiskunnassa, ja moni kaipaa siksi tukea. Tämän pro gradu -tutkielman ensisijaisena tarkoituksena on ollut selvittää, onko Tilke-päivätoiminta voimaannuttanut siellä käyviä nuoria ja mitkä tekijät sitä ovat edistäneet. Mielenkiintoni on kohdistunut nuorten kokemuksiin, mutta pidän tutkielmaani silti luonteeltaan eräänlaisena vaikuttavuuden tutkimuksena. Tutkimuskysymykseni on elänyt ja muotoutunut tutkimusprosessin aikana lopulliseen muotoonsa. Aluksi olin kiinnostunut enemmän nuorten elämänhallinnan muutoksista, ennen kuin tutkimukselliseksi mielenkiinnon kohteekseni jalostui voimaantumista edistäneet tekijät. Lisäksi kiinnostuin myös nuorten osattomuuden kokemuksista, jotka jaoin neljään kategoriaan. Teoreettinen näkökulmani sai lopullisen muotonsa vasta puoli vuotta aineistonkeruun jälkeen. Pidin voimaantumista aluksi aavistuksen tylsänä ja kuluneena teoreettisena viitekehysenä, mutta aineistoni kannalta sen valinta oli mielestäni lopulta tarkoituksenmukaista. Pyrin saamaan vastauksen tutkimuskysymykseeni teemahaastatteluaineiston avulla, joka koostui kuuden Tilkkeen kävijän haastattelusta. Analyysimenetelmänä käytin laadullista sisällönanalyysia ja teemoittelua, ja sitä syventävänä apumetodina käytin kategorisaatiota.

Lyhyesti ilmaistuna voi aineiston ja tehdyn analyysin perusteella todeta voimaantumista tapahtuneen. Se on tapahtunut prosessinomaisesti osattomuuden kokemuksista kohti voimaantumista. Tilkkeen toiminta on ollut nuorille hyödyllistä ja tärkeää. Tämä on tutkimukseni keskeinen tulos. Olen edeltävässä analyysiluvussa esitellyt niitä keskeisiä tekijöitä, jotka ovat vaikuttaneet nuorten voimaantumiseen Tilkkeellä. Kertauksen vuoksi kerrottakoon vielä, että jaoin aineistosta löytyneet voimaantumista edistäneet tekijät neljään teemaan. Teemat olivat 1) tavoitteiden asettaminen ja motivoituminen muutokseen, 2) toimintaympäristön vaikutus, 3) arjen muutokset ja onnistumisen kokemukset sekä 4) minäkäsityksen muutokset. Tekijät kiinnittyvät toisiinsa, siksi myös tulosten selittäminen on ollut osittain päällekkäistä. Usein kertoessaan voimaantumisen kokemuksistaan, haastatellut samalla kertoivat myös niistä asioista, joissa he ovat tunteneet olevansa osattomia. Peilasin saamiani tuloksia vahvasti Juha Siitosen (1999) voimaantumisteoriassaan esittämiin voimaantumisen osaprosesseihin, ja yhteenvetoluvussa (luku 5.3) omien tulosteni yhtäläisyydet Siitosen osaprosesseihin ovat nähtävissä parhaiten.

Kuten jo teorialuvussa ilmeni, tutkimuskirjallisuudessa voimaantumisesta puhutaan usein prosessina (esim. Siitonen 1999, Rodwell 1996, Räsänen 2006). Voimaantumisessa onkin nähdäkseni kyse pitkälti *muutosprosessista*. Voi todeta, että muutos on se asia, mikä yhdistää lähes poikkeuksetta kaikkia aineistosta löytämiäni voimaantumista edistäviä tekijöitä. Ja kysymys on tässä tapauksessa nimenomaan positiivista muutoksista nuorten elämässä. Näitä ovat muutokset esimerkiksi nuorten päivärytmissä ja elämänhallinnassa, muutokset minäkuvassa ja omassa käytöksessä, muutokset tavoitteissa ja niin edelleen. Nuorilla oli myös selkeästi halua muutokseen elämässään. Voimaantuminen viittaa perimmältään kehitysuskoiseen tapahtumaan, jolle ominaista on optimistinen luottamus siihen, että parempi tilanne on saavutettavissa. Voimaantumista voi siksi kuvailla ulospääsyn etsimisenä epäsuotuisaksi ja epätydyttäväksi koetusta olotilasta. Muutoksen tavoittelemisen edellytyksenä kuitenkin on, että nykyinen tilanne on hahmotettu ja tavoiteltava tilanne on määritetty. (Hokkanen 2014, 44-45.) Näen, että aineistossani alkusysäyksen nuorten halulle muutokseen ovat antaneet ainakin osittain erilaiset osattomuuden kokemukset.

Voimaantumisen lisäksi muutos on olennainen piirre myös kuntoutumisessa. Itse asiassa kuntoutuksen tavoitteena on myönteinen muutos niin kuntoutujassa kuin hänen suhteessaan muihin ihmisiin, ympäristöönsä ja yhteiskuntaan (Koskisuus 2004, 24). Kuntoutumisen näkökulmasta tarkasteltuna halukkuus muutokseen on jopa yksilöltä vaadittava ominaisuus riittävän vaikean elämäntilanteen lisäksi (Vilkkumaa 2012, 33). Siitonen (1999) painottaakin motivaation tärkeyttä voimaantumisessa, ja sanoo niiden olevan käsitteistöltään hyvin samanlaisia.

Voimaantumista voidaan tarkastella myös lopputuloksena tai päämääränä, jossa mahdollista epäoikeudenmukaisuuden kokemusta ei (enää) esiinny (Hokkanen 2009, 321). En menisi sanomaan, että haastattelemanuoret olisivat saavuttaneet täyden voimaantuneisuuden tilan, mutta he ovat ainakin selkeästi matkalla siihen suuntaan. Eri tekijät ovat edesauttaneet nuorten voimaantumista ja he ovat saaneet erilaisia voimaantumisen kokemuksia, mutta haastatellut tiedostavat vielä edessä olevan työn oman kuntoutumisen suhteen ja siihen liittyvät haasteet. Prosessi on vielä kesken. Voimaantumisen määritelmää lopputuloksena voikin tässä yhteydessä mielestäni hieman kritisoida, sillä voimaantuminen lopputuloksena on hankala hahmottaa. Voimaantuminen on suhteellista (Emt, 321). Myös Siitonen (1999) korostaa, että kontekstisidonnaisuutensa vuoksi voimaantumista ei voida pitää pysyvänä tilana. Voimaantuminen on ylevä ja tavoiteltava päämäärä, mutta kuka voi sanoa milloin henkilö on todella voimaantunut? Ulkopuolisen on tätä mahdoton arvioida, mutta yksilö itse voi tietysti subjektiivisesti tuntea olevansa voimaantunut. Voimaantuneen ihmisen ominaisuuksien osoittaminen onkin nähty haasteelliseksi (Siitonen 1999, 169).

Voimaantumisen kokemuksia on tutkittu monenlaisissa konteksteissa. En kuitenkaan löytänyt tutkimuksia, jotka olisivat käsitelleet voimaantumista Tilkkeen kaltaisessa matalan kynnyksen mielenterveyskuntoutuksessa. Siksi vertaan tässä Tilkkeen toimintaa jälleen Fountain House –mallin mukaiseen klubitalotoimintaan, joka on ehkä lähimpänä omaa tutkimuskohdettani. Niillä on toimintaympäristöinä paljon yhteistä, joskin myös eronsa. Klubitalotoiminnassa kävijöiden hyvinvointia parantavia ominaisuuksia piirteitä ovat muun muassa sosiaaliset suhteet ja keskinäinen tuki, luottamus sekä itsemäärääminen. Voimaannuttavina elementteinä toimivat itsenäisyys, osallistuminen, kunnioitus sekä tunne kuulumisesta yhteisöön. (Hänninen 2012, 88-89.) Mainitut hyvinvointia ja voimaantumista edesauttavat piirteet ovat hyvin samankaltaisia kuin tutkimukseni tulokset. Tämä kertoo toimintaympäristön ja vertaistuen merkityksellisyydestä: vertaisten tarjoama tuki ja siihen liittyvät piirteet voivat ja tutkimustulosten mukaan usein vaikuttavatkin voimaantumiseen myönteisesti (esim. Schutt & Rogers 2009; Kuuskoski 2003). Vertaistuki oli myös omassa aineistossani hyvin merkityksellinen, ja erityisesti siihen liitetty samankaltaisten ihmisten läsnäolo sai suuren painoarvon. Samaistumisesta ja yhteenkuuluvuudesta syntyvä tiivis me-henki kertoo myös toiseudesta läsnäolosta, jolle on tyypillistä eron tekeminen muiden ja itsen välille.

Kuten tämän luvun alussa kerroin, tutkimusprosessin alussa olin kiinnostunut lähinnä nuorten elämänhallinnan muutoksista. Vaikka lopulliseksi tutkimuskohteekseni asetui voimaantuminen ja sitä edistävät tekijät, pääsin luontevasti tarkastelemaan myös elämänhallinnan muutoksia, niin vahvasti teema nousi aineistosta esiin nuorten voimaantumiskokemusten kautta. Päivärytmin normalisoituminen ja siitä kumpuava elämänhallinnan kokemus todellakin ovat toimineet haastateltuja voimaannuttavina tekijöinä tutkimustulosteni mukaan. Elämänhallinta on myös kuntouttava tekijä. Koskisuu (2004) yhdistää elämänhallinnan sekä toimintakykyisyyden, itsenäisyyden ja omatoimisuuden. Myös nämä tekijät ovat löydettävissä aineistostani, mutta loppujen lopuksi hallinnan kokemus pohjautuu ihmisen omiin sisäisiin mielikuviin (Emt, 14). Kokemus oman elämän hallinnasta voi voimaannuttaa, mutta näen myös, että sisäisen voimantunteen kasvu voi itsessään parantaa yksilön elämänhallintaa. Se toimii siis molempiin suuntiin. Elämänhallinta, voimaantuminen ja kuntoutuminen tuntuvat kietoutuvan kaikki toisiinsa, sillä kuntoutumisesta ei voida puhua ilman elämänhallintaa tai elämänhallinnasta ilman voimaantumista, tai kuntoutumisesta ilman voimaantumista.

Tutkielmani tarkoituksena ei ole ollut tutkia Tilkkeen asettamien tavoitteiden täyttymistä, vaan voimaantumista edistäviä tekijöitä tutkimalla saada esille nuorten ääni. Voi kuitenkin olettaa, että saadut tulokset kertovat myös Tilkkeen toiminnan vaikuttavuudesta ja onnistumisesta. Sosiaalisen kuntoutuksen tavoitteena on katkaista syrjäytymiskierre ja etsiä uusia reittejä paremmalle elämälle (Vilkkumaa 2012, 36). Vaikka Tilkettä kutsutaan päiväkuntoutukseksi tai päivätoiminnaksi sosiaalisen kuntoutuksen sijaan, olen aineistoa tulkitessani päätenyt siihen johtopäätökseen, että Tilke on onnistunut osallisuuden ja voimaantumisen mahdollistamisessa ja siten se edistää nuorten kuntoutumista.

Kolmannen sektorin toimijoilla on yhteiskunnassamme melko suuri merkitys mielenterveyskuntoutuksessa. Matalan kynnyksen toiminnalla voi olla paljon vaikutusta yksilölle, ja joskus se voi olla jopa merkityksellisempää kuntoutuksen kannalta kuin virallinen hoitosuhde johonkin tahoon. Haastatellut ovat kokeneet matalan kynnyksen positiiviseksi asiaksi heille. Voi todeta, että Tilke on paitsi kuntouttava toimija, myös ennaltaehkäisevä: se pyrkii ehkäisemään ongelmien kärjistymistä, kuten nuoren syrjäytymisen syvenemistä. Koskenvuon ja Mattilan (2009) sairauksien ehkäisyn jaottelun mukaisesti Tilkkeessä voi olla nähtävissä merkkejä niin primääri-, sekundaari- kuin tertiaaripreventiosta. Voimaantumisen mahdollistamista ei mainita tavoitteeksi ääneen, mutta Tilke on pystynyt tarjoamaan voimaannuttavia kokemuksia kävijöilleen. Tutkimusten mukaan voimaannuttamisen sisällyttäminen palveluihin kertoo niiden laadusta sekä vaikuttavuudesta. Asiakkaiden voimaantumisella taas on paljon vaikutusta palveluiden toimivuuteen. (Lassander, Solin, Tamminen & Stengård 2013, 689.)

Voidaan kuitenkin pohtia sitä, kuinka suuri rooli Tilkkeellä tosiasiaassa on ollut nuorten voimaantumisessa. Eräs vuosia Tilkkeellä käynyt haastateltava kertoi, että vuodet ovat tuoneet hänelle lisää kypsyyttä. Hän aiheellisesti pohti, että kumpi on enemmän vaikuttanut hänen kokemaansa henkilökohtaiseen muutokseen, Tilkkeen toiminta vai hänen oma vanhenemisensa ja sen mukanaan tuoma kypsyys. Voikin siis kysyä, että kuinka paljon juuri Tilke on vaikuttanut nuorten voimaantumisen kasvuun ja kuinka paljon Tilkkeen ulkopuoliset asiat, kuten esimerkiksi toimiva hoitosuhde, ystävyssuhteet tai vaikka sopivaksi osoittautunut lääkitys? Tätä on mahdotonta arvioida. Tilke joka tapauksessa tarjoaa sellaisia tekijöitä, joita ei monessa muussa paikassa ole tarjolla, kuten vertaistuki sekä ohjaajilta saatava tuki. Ja nämä ovat juuri niitä myönteisiksi koettuja asioita, joita nuoret nostivat haastatteluissa esille. Toimintatapoja voi pitää voimaantumista vahvistavina, mikäli ne auttavat osallistujia kehittämään niitä taitoja, joilla ratkaista

ongelmia sekä tehdä omaa elämää koskevia päätöksiä (Lassander, Solin, Tamminen & Stengård 2013, 689).

6.2 Tutkimusprosessin reflektio

Tulokset kertovat kuuden haastatellun voimaantumisen kokemuksista. Haastatellut valikoituivat lähinnä periaatteella ”kuka nyt vaan suostuu haastateltavaksi”. Haastateltu joukko ei siis ole suuri tai millään tavoin valikoitu Tilkkeen kävijöiden joukosta, mikä herättää kysymyksen tutkimustulosten yleistettävyydestä ja luotettavuudesta. Lisäksi yksi kuudesta haastatellusta antoi selvästi muista poikkeavia vastauksia: hän ei kokenut Tilkkeen antaneen hänen elämänsä mitään positiivista, vaan enemmänkin päinvastoin. Aineiston poikkeava tapaus kiinnittää huomion ja herättää kysymyksiä. Tämän haastatellun kohdalla onkin hyvä miettiä, mistä hänen kokemuksensa johtuvat. Onko hän todella tullut kohdelluksi epätasa-arvoisesti Tilkkeellä, vai vaikuttaako hänen kokemuksiinsa hänen oma vaikea tilanteensa? Tätä on tutkijan mahdoton tietää. On silti muistettava, että ihmisten kokemukset voivat olla erilaisia, vaikka kohtelu olisikin samanlaista. Ja tässä tutkielmassa olen kiinnostunut nimenomaan nuorten kokemuksista. Hyväksyn siis tämän yhden poikkeuksen aineistossani, sillä muut haastateltavat antoivat taas hyvin samansuuntaisia vastauksia keskenään.

Voiko saamiani tuloksia siis yleistää laajempaan joukkoon? Olen käynyt analyysissa vuoropuhelua teorian ja tutkimustiedon kanssa, joten siinä mielessä tuloksia voi pitää luotettavina ja uskottavina. Luotettavuuteen olen pyrkinyt myös toteuttamalla aineiston analyysin systemaattisesti ja kuvaamalla analyysin kulkua, jotta lukijalle selkenisi, miten olen saamiini tuloksiin tosiasiasa päätynyt. Mielestäni olen kyennyt vastaamaan asetettuun tutkimuskysymykseen keräämäni aineiston avulla.

Laadullista tutkimusta tehtäessä on muistettava, että tilastollinen yleistettävyys ei ole tarkoituskaan, toisin kuin määrällisessä tutkimuksessa (Eskola & Suoranta 1998, 61). Tulosten yleistettävyys tai siirrettävyys sellaisenaan toiseen vastaavanlaiseen tai laajempaan kontekstiin ei liene täysin mahdotonta, mutta olen varovainen liian suoraviivaisen yleistämisen kanssa. Se on kuitenkin selvä asia, että saamani tulokset kertovat Tilkkeen nuorten kokemuksista. Uskon tulosten antavan myös yleisiä suuntaviivoja matalan kynnyksen päivätoiminnan hyödyllisyydestä nuorille mielenterveyskuntoutujille ja muille syrjäytymisuhan alla oleville. Muissa ympäristöissä tehdyt

vastaavanlaiset tutkimukset tukevat tätä olettamusta. Tilkkeelle toivon tutkimukseni antavan tietoa toiminnan vaikuttavuudesta ja siitä, miten toimintaa voitaisiin edelleen kehittää.

Näen tutkielmani aihealueen ja sen tutkimuksen tärkeänä, sillä nuorten syrjäytymisen ehkäisemiseksi tehtävät toimet ovat yhteiskunnallisesti merkityksellisiä. Tästä kertoo se, että nuorten syrjäytyminen tai sen uhka herättävät yhä laajasti keskustelua. Nuorten mielenterveyden ongelmien kasvusta aiheutuvat kulut tulevat yhteiskunnalle kalliiksi esimerkiksi työurien katkeamisen ja työkyvyttömyyseläkkeiden muodossa. Luonnollisesti myös inhimillisesti tarkastellen ongelma on vakava. Koska julkisen sektorin resurssit ovat rajalliset, kasvaa järjestöjen ja yhdistysten rooli edelleen mielenterveyskuntoutujien tukemisessa. Järjestöjen asemaa kuntoutuksessa ei silti ole vielä kukaan täysin tunnustettu (Ala-Kauhahuoma, Henriksson & Saarinen 2013, 109). Voi olla, että tulevaisuudessa yhä useampi sosiaalityöntekijä työskentelee juuri kolmannella sektorilla. Sosiaalityön ammattikäytännön kannalta on siksi tärkeää saada tietoa siitä, miten kolmannen sektorin palvelut voivat edistää asiakkaiden voimaantumista, sillä sosiaaliala on ennaltaehkäisevän työn keskeinen areena. Mielenkiintoista olisi edelleen tutkia tarkemmin, miten juuri työntekijä pystyy vaikuttamaan asiakkaan voimaantumiseen, vaikka voimaantuminen pohjimmiltaan lähteekin yksilöstä itsestään (Siitonen 1999, 93).

Tutkielmani tulokset kertovat haastateltujen nuorten hyötyvän monin tavoin matalan kynnyksen päivä kuntoutuksesta tai -toiminnasta. Mielestäni tulisikin laajemmin tutkia matalan kynnyksen palveluiden ja sen tarjoaman sosiaalisen kontekstin vaikuttavuutta mielenterveyskuntoutuksessa. Pitäisikö vastaavanlaista kuntouttavaa toimintaa olla tarjolla enemmänkin ja suunnata resursseja enemmän kyseiseen toimintaan? Tutkielmassani olen haastatellut kuutta Tilkkeellä käyvää nuorta, mutta aiheetta voisi olla laajemmankin tutkimuksen toteuttamiseen esimerkiksi kvantitatiivisia menetelmiä käyttäen. Tutkimustieto antaa aineksia matalan kynnyksen työotteen kehittämiseen. Asiakasnäkökulman lisäksi olisi mielenkiintoista saada myös työntekijöiden näkökulma esille. Luulen muutoinkin, että kuntouttavan sosiaalityön painoarvo kasvaa tulevaisuudessa, ja siitä syystä myös ajankohtaiselle tutkimustiedolle kuntouttavan sosiaalityön ja erityisesti sosiaalisen kuntoutuksen alueelta on tarvetta.

LÄHTEET

Adams, Robert (1996) Social work and empowerment. Basingstoke: Macmillan Press Ltd.

Aho, Sirkku & Laine, Kaarina (2004) Minä ja muut. Kasvaminen sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Helsinki: Otava.

Ahola-Anttonen, Päivi (2012) Voimaantumista edistäviä tekijöitä kuntouttavassa työtoiminnassa. Sosiaalityön pro gradu-tutkielma. Kuopio: Itä-Suomen yliopisto.
http://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20120871/urn_nbn_fi_uef-20120871.pdf
Viitattu 11.8.2014.

Ala-Kauhaluoma, Mika & Henriksson, Mikko & Saarinen, Timo (2013) Kolmas sektori kuntoutuksen toimijana. Teoksessa Ulla Ashorn, Ilona Autti-Rämö, Juhani Lehto & Marketta Rajavaara (toim.) Kuntoutus muuttuu – entä kuntoutusjärjestelmä? Helsinki: Kelan tutkimusosasto. 92-111.

Boewink, Wilma (2012) TREE: Towards recovery, empowerment and experiential expertise of users of psychiatric services. Teoksessa Peter Ryan, Shulamit Ramon & Tim Greacen (toim.) Empowerment, lifelong learning and recovery in mental health. Towards a new paradigm. Hampshire: Palgrave Macmillan. 36-49.

Chisholm, Lynne (2001) Critical discussion: From the margins – The darker side of empowerment. Teoksessa Helena Helve & Claire Wallace (toim.) Youth, citizenship and empowerment. Burlington: Ashgate. 129-138.

Edland-Gryt, Marit & Skatvedt, Astrid Helene (2012) Thresholds in a low-threshold setting: an empirical study of barriers in a centre for people with drug problems and mental health disorders. International Journal of drug policy (2012).
<http://bymisjon.no/PageFiles/4339/thresholds%20in%20a%20low-threshold%20setting.pdf> Viitattu 19.9.2014.

Eskola, Jari & Suoranta, Juha (1998) Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.

Eskola, Jari & Vastamäki, Jaana (2010) Teemahaastattelu: opit ja opetukset. Teoksessa Juhani Aaltola & Raine Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus. 26-44.

Greacen, Tim & Jouet, Emmanuelle (2012) Overcoming barriers to empowerment. Teoksessa Peter Ryan, Shulamit Ramon & Tim Greacen (toim.) Empowerment, lifelong learning and recovery in mental health. Towards a new paradigm. Hampshire: Palgrave macmillan. 112-131.

Grönfors, Matti (1982) Kvalitatiiviset kenttätömenetelmät. Helsinki: WSOY.

Gubrium, Jaber & Holstein, James (2002) From the individual interview to the interview society. Teoksessa Jaber Gubrium & James Holstein (toim.) Handbook of interview research. Context & method. London: Sage Publications, 3–32.

Haimi, Tea & Hurme, Jaana (2007) Sosiaalisen kuntoutuksen käsite 1950-luvulta nykypäivään. Käsitehistoriallinen tarkastelu sosiaalisen kuntoutuksen käsitteestä. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/11547/URN_NBN_fi_jyu2007344.pdf?sequence=1 Viitattu 8.11.2013.

Hall, Stuart (1999) Identiteetti. 4. painos. Suomentanut Mikko Lehtonen & Juha Herkman. Tampere: Vastapaino.

Helne, Tuula (2004) Syrjäytymisen yhteiskunta. Helsinki: Stakes.

Helne, Tuula & Karisto, Antti (1992) Syrjäytymisen ongelma. Teoksessa Olavi Riihinen (toim.) Sosiaalipolitiikka 2017. Näkökulmia suomalaisen yhteiskunnan kehitykseen ja tulevaisuuteen. Juva: WSOY. 517–532.

Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena (2011) Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.

Hokkanen, Liisa (2009) Empowerment valtaistumisen ja voimaantumisen dialogina. Teoksessa Anneli Pohjola & Tarja Pösö (toim.) Sosiaalityö ja teoria. Jyväskylä: PS-kustannus. 215-337.

Hokkanen, Liisa (2014) Autetuksi tuleminen. Valtaistavan sosiaalisen asianajon edellyttämät toimijuudet. Rovaniemi: Lapin yliopisto, Acta Electronica Universitatis Lapponiensis 145. <http://www.doria.fi/handle/10024/95937> Viitattu 28.2014.

Hänninen, Esko (2012) Choices for recovery. Community-based rehabilitation and the clubhouse model as means to mental health reforms. Helsinki: Terveystien ja hyvinvoinnin laitos. Report 50/2012. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90873/URN_ISBN_978-952-245-694-6.pdf?sequence=1 Viitattu 30.8.2014.

Isojoki, Veli-Matti (2010) ”Mulla on ihan niinkun ikävä tänne”. Klubitalo osallisuuden mahdollistajana. Helsinki: Helsingin yliopisto. <http://www.sosnet.fi/loader.aspx?id=88aa8ff4-1e07-442a-b92e-2dfad6e2342b> Viitattu 29.8.2014.

Jantunen, Eila (2008) Osalliseksi tuleminen – masentuneiden vertaistukea jäsentävä substantiivinen teoria. Tampereen yliopisto, lääketieteellinen tiedekunta. Hoitotieteen laitos. Lisensiaatintutkimus. Tampere: Diakonia-ammattikorkeakoulun julkaisuja A tutkimuksia 18.

Jantunen, Eila (2010) Vertaistuki masentuneiden osallisuuden vahvistajana. Teoksessa Terhi Laine, Susanna Hyväri & Päivi Vuokila-Oikonen (toim.) Syrjäytymistä vastaan sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tammi. 85-98.

Jayuusi, Lena (1984) Categorization and the moral order. (International library of phenomenology and moral sciences.) Routledge & Kegan Paul, Boston, London, Melbourne and Henley.

Jokinen, Arja, Huttunen, Laura & Kulmala, Anna (2004) Johdanto: neuvottelu marginaalien kulttuurisesta paikasta. Teoksessa Arja Jokinen, Laura Huttunen & Anna Kulmala (toim.) Puhua vastaan ja vaieta. Neuvottelu kulttuurisista marginaaleista. Helsinki: Gaudeamus. 9–19.

Jokinen, Arja & Juhila, Kirsi & Suoninen, Eero (2012) Kategoriat, kulttuuri ja moraali. Johdatus kategoria-analyysiin. Tampere: Vastapaino.

Juppi, Pirita (2010) Media syrjäytymisen määrittelijänä ja selittäjänä. Teoksessa Terhi Laine, Susanna Hyväri & Päivi Vuokila-Oikkonen (toim.) Syrjäytymistä vastaan sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tammi. 325-352.

Järvikoski, Aila & Härkäpää, Kristiina (2011) Kuntoutuksen perusteet. Helsinki: WSOY pro.

Järvikoski, Aila & Härkäpää, Kristiina (2006) Kuntoutuksen perusteet. Helsinki: WSOY.

Järvinen, Tero & Jahnukainen, Markku (2001) Kuka meistä onkaan syrjäytynyt? Marginalisaation ja syrjäytymisen käsitteellistä tarkastelua. Teoksessa Minna Suutari (toim.) Vallattomat marginaalit. Yhteisöllisyyksiä nuoruudessa ja yhteiskunnan reunoilla. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto/nuorisotutkimusseura. Julkaisuja 20. 125–152.

Karvonen, Riina (2011) Voimaantumista ei voi opettaa, mutta sen voi mahdollistaa. Teoksessa Anna-Liisa Lämsä (toim.) Mieli maasta. Masentuneen nuoren kohtaaminen ja tukeminen. Juva: PS-kustannus. 121-129.

Keltikangas-Järvinen, Liisa (1998) Hyvä itsetunto. Juva: WSOY.

Kesä, Mikko & Kinnunen, Riitta & Ala-Kauhaluoma, Mika & Laiho, Anna & Müller, Jan-Erik & Joutsen, Minna (2013) Sosiaalisen kuntoutuksen selvitystyö. Loppuraportti. Innolink Research Oy. http://www.sosiaalikehitys.com/uploads/Loppuraportti_TYPA_sosiaalinen%20kuntoutus_10092013.pdf Viitattu 9.11.2013.

Kiviniemi, Liisa (2009) Nuorten omat kokemukset psyykkisestä pahoinvoinnista ja paranemisesta. Teoksessa Anna-Liisa Lämsä (toim.) Mun on paha olla. Näkökulmia lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin. Juva: PS-kustannus. 111-120.

Koikkalainen, Matti & Sjöblom, Stina (2014) Edistämmekö kuntoutuksella osallisuutta? Teoksessa Anna Metteri, Heli Valokivi & Satu Ylinen (toim.) Terveys ja sosiaalityö. Jyväskylä: PS-kustannus. 73-82.

de Koning, Jan (2008) Empowerment, empowering, environment. http://www.vrijbaan.nl/upload/alinea_455.pdf Viitattu 14.6.2014.

Koskenvuori, Markku & Mattila, Kari (2009) Terveiden edistämisen ja sairauksien ehkäisyn periaatteet. Terveyskirjasto. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=seh00001 Viitattu 20.9.2014.

Koskinen, Tarja (2006) Takaisin elämänvirtaan – nuorten kuntoutus. Teoksessa Nuorten Psykkisten ongelmien kohtaaminen. Toim. Laukkanen, E., Marttunen, M., Miettinen, S. & Pietikäinen, M. Helsinki: Duodecim

Koskisuuri, Jari (2004) Eri teitä perille. Mitä mielenterveyskuntoutus on? Helsinki: Edita.

Kuntouttava sosiaalityö. Sosnet yliopistoverkosto. <http://www.sosnet.fi/Suomeksi/Koulutus/Erikoistumiskoulutus/Erikoisalat/Kuntouttava-sosiaalityo> Viitattu 1.9.2014.

Sosiaalinen kuntoutus (2013) Kuntoutusportti.
http://www.kuntoutusportti.fi/portal/fi/kuntoutus/kuntoutusjarjestelma/sosiaalinen_kuntoutus/
Viitattu 8.6.2014

Kuula, Ritva (2000) Syrjäytymisvaarassa oleva nuori koulun paineessa. Koulu ja nuorten syrjäytyminen. Joensuu: Joensuun yliopisto.

Kuuskoski, Eeva (2003) Vertaistoiminta osana ihmisyyttä. Teoksessa Jorma Niemelä & Virpi Dufva (toim.) Hyvinvoinnin arjen asiantuntijat. Sosiaali- ja terveysjärjestöt uudella vuosituhannella. Jyväskylä: PS-kustannus. 30-39.

Laine, Terhi, Hyväri, Susanna & Vuokila-Oikkonen, Päivi (2010) Mitä on syrjäytymisen vastainen työ? Teoksessa Terhi Laine, Susanna Hyväri & Päivi Vuokila-Oikkonen (toim.) Syrjäytymistä vastaan sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tammi. 9-25.

Laitila, Minna (2010) Asiakkaan osallisuus mielenterveys- ja päihdetyössä. Fenomenografinen lähestymistapa. Dissertations in health sciences 31. Kuopio: Itä-Suomen yliopisto. Saatavilla: http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-0224-5/urn_isbn_978-952-61-0224-5.pdf
Viitattu 8.11.2013.

Lassander, Maarit & Solin, Pia & Tamminen, Nina & Stengård, Eija (2013) Asiakkaan voimaantuminen mielenterveyspalveluissa. Tarkastelussa WHO:n voimaantumisen indikaattorit. Yhteiskuntapolitiikka 78: 6. 685-691.
<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116040/lassander.pdf?sequence=1>
Viitattu 30.8.2014.

Lehtonen, Heikki, Heinonen, Jari & Rissanen, Pekka (1986) Syrjäytymiskäsitteen käytön ongelmia: Sosiaalihallituksen toimeentuloprojekti. Helsinki: Sosiaalihallituksen julkaisuja 12/1986.

Luhtasela, Leena (2009) Osallisuuden rakentuminen kuntouttavassa työtoiminnassa. Sosiaalityön erikoistumiskoulutuksen lisensiaatintutkimus. Helsinki: Helsingin yliopisto.
<http://www.sosnet.fi/loader.aspx?id=e7fa5820-ad67-4a88-9e11-1ee31427325c> Viitattu 12.6.2014.

Lämsä, Anna-Liisa (2011) Mitä tarkoitamme nuorten masennuksella? Teoksessa Anna-Liisa Lämsä (toim.) Mieli maasta. Masentuneen nuoren kohtaaminen ja tukeminen. Juva: PS-kustannus. 19-29.

Mannila, Marja-Liisa (2009) Voimaantumisen saloja – hoitotyöntekijöiden kokemuksia voimaantumisesta vanhusten palveluasumisessa. Terveysalan opinnäytetyö. Kuopio: Savonia-ammattikorkeakoulu. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/6865/mannila_marja-liisa.pdf?sequence=1 Viitattu 11.8.2014.

Mannström-Mäkelä, Leena & Saukkola, Kirsi (2008) Voimaannuttavan ohjaamisen käsikirja. Helsinki: Palmenia.

Marttunen, Mauri & Karlsson, Linnea (2013) Nuoruus ja mielenterveys. Teoksessa Mauri Marttunen, Tea Huurre, Thea Strandholm & Riitta Viialainen (toim.) Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 7-16.
https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110484/THL_OPA025_2013.pdf?sequence=1
Viitattu 28.8.2014.

Mattila, Heleena (2008) Voimaantumisen ydin. Sosiaali- ja terveysalalla toimivien ihmisten mahdollisuuksia voimaantua työssään. Kuopion yliopiston julkaisuja E. Yhteiskuntatieteet 151. Kuopio: Kuopion yliopisto. http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-951-27-1061-4/urn_isbn_978-951-27-1061-4.pdf

Viitattu 10.6.2014.

Mattila-Aalto, Minna (2012) Järjestöt ja sosiaalinen kuntoutus. Järjestöjen ja julkisen sektorin yhteistyö työikäisten kuntoutuksessa. Kuntoutus 4/2012. http://www.kuntoutusportti.fi/files/attachments/kuntoutus-lehden_artikkelit/2012/mattila-aalto.pdf

Viitattu 9.11.2013.

Mead, Shery & Hilton, David & Curtis, Laurie (2001) Peer support: A theoretical perspective. Psychiatric rehabilitation journal vol. 25, no.2. <http://old.dsav.asn.au/research/Peer%20support%20theoretical%20perspective%20by%20Mead,%20Hilton%20&%20Curtis.pdf> Viitattu 15.8.2014.

Metsämuuronen, Jari (2006) Metodologian perusteet ihmistieteissä. Teoksessa Jari Metsämuuronen (toim.) Laadullisen tutkimuksen käsikirja. Helsinki: International Methelp. 16–80.

Miley, Karla & DuBois Brenda (1999) Empowering process for social work practice. Teoksessa Wes Shera & Lilian M. Wells (toim.) Empowerment in social work practice. Toronto: Canadian Scholar's Press Inc. 2-12.

Morgan, Craig & Burns, Tom & Ray Fitzpatrick & Pinfold, Vanessa & Priebe, Stefan (2007) Social exclusion and mental health: conceptual and methodological review. The British journal of psychiatry 191. 477-483. <http://bjp.rcpsych.org/content/191/6/477.full.pdf+html> Viitattu 29.8.2014.

Mowbray, Carol T., Lewandowski, Lisa, Holter, Mark & Bybee, Deborah (2006) The clubhouse as an empowering setting. Health & social work vol. 31, no. 3 (August 2006) 167-179. <http://manitoba.cmha.ca/files/2012/03/TheClubhouseAsAnEmpoweringSetting.pdf> Viitattu 9.8.2014.

Myrskylä, Pekka (2012) Hukassa – Keitä ovat syrjäytyneet nuoret? Elinkeinoelämän valtuuskunta EVA. Nro 19. <http://www.eva.fi/wp-content/uploads/2012/02/Syrjaytyminen.pdf> Viitattu 17.10.2013.

Ojanen, Markku (2011) Minä ja muut. Itsetuntemuksen kirja. Helsinki: Kirjapaja

Paananen, Reija, Ristikari, Tiina, Merikukka, Marko, Rämö, Antti & Gissler, Mika (2012) Lasten ja nuorten hyvinvointi Kansallinen kohortti 1987 –tutkimusaineiston valossa. Helsinki: Terveystieteen ja hyvinvoinnin laitos. Raportti 52/2012. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102984/THL_RAPO52_2012_web.pdf?sequence=1 Viitattu 16.10.2013.

Parsloe, Phyllida (1996) Empowerment in social work practice. Teoksessa Phyllida Parsloe (toim.) Pathways to empowerment. Birmingham: Venture Press. 1-12.

Payne, Malcolm (2005) Modern social work theory. 3rd edition. Basingstoke: Palgrave Macmillan.

- Pihl, Anu (2012) Kuntouttava työtoiminta voimaantumisen katalyyttina. Sosiaalityön pro gradu – tutkielma. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/37710/URN:NBN:fi:ju-201204201560.pdf?sequence=1> Viitattu 11.8.2014.
- Pohjola, Anneli (2001) Nuorten myyttinen ongelmallisuus. Teoksessa Minna Suutari (toim.) Vallattomat marginaalit. Yhteisöllisyyksiä nuoruudessa ja yhteiskunnan reunoilla. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto/ nuorisotutkimusseura. 187-204.
- Raitasalo, Raimo & Maaniemi, Kaarlo (2009) Mielenterveyden häiriöt syrjäyttävät nuoria työelämästä. Sosiaalivakuutus 4/2009. Helsinki: Kela. 22-24.
http://www.kela.fi/documents/10180/12149/sosiaalivakuutus4_2009.pdf Viitattu 16.10.2013.
- Raitasalo, Raimo & Maaniemi, Kaarlo (2011) Nuorten mielenterveyden häiriöiden aiheuttamat sairauspoissaolot ja työkyvyttömyys vuosina 2004–2009. Helsinki: Kela. Nettityöpapereita 23/2011.
<https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/25936/Nettityopapereita23.pdf?sequence=4> Viitattu 31.8.2014.
- Riihinen, Olavi (1996) Elämänhallinta-käsitteen erittelyä ja ongelmia. Teoksessa Raimo Raitasalo (toim.) Elämänhallintaa etsimässä. Helsinki: Kansaneläkelaitos. Sosiaali- ja terveysturvan katsauksia 13. 16.34.
- Riikonen, Eero (2008) Mielenterveysongelmat. Teoksessa Paavo Rissanen, Tapio Kallanranta & Asko Suikkanen (toim.) Kuntoutus. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 158-166.
- Rissanen, Paavo (2008) Terapiaa vai kuntoutusta? Teoksessa Paavo Rissanen, Tapio Kallanranta & Asko Suikkanen (toim.) Kuntoutus. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 673-682.
- Rodwell, Christine (1996) An analysis of the concept of empowerment. Journal of advanced nursing 23. 305-313.
- Roivainen, Irene (1999) Sokeripala metsän keskellä. Lähiö sanomalehden konstruktiona. Helsinki: Helsingin kaupungin Tietokeskus. Tutkimuksia 1999:2.
- Romakkaniemi, Marjo (2011) Masennus. Tutkimus kuntoutumisen kertomusten rakentumisesta. Rovaniemi: Lapin yliopisto, Acta Electronica Universitatis Lapponiensis 78.
http://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/72094/Romakkaniemi_Marjo_DORIA.pdf Viitattu 20.9.2014.
- Roos, J.P (1988) Elämäntavasta elämäkertaan. Jyväskylä: Tutkijaliitto.
- Rostila, Ilmari (2001) Tavoitelähtöinen sosiaalityö. Voimavarakeskeisen ongelmanratkaisun perusteet. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Ruohotie, Pekka (1998) Motivaatio, tahto ja oppiminen. Helsinki: Edita.
- Ruusuvuori, Johanna & Tiittula, Liisa (2005) Tutkimushaastattelu ja vuorovaikutus. Teoksessa Johanna Ruusuvuori & Liisa Tiittula (toim.) Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Tampere: Vastapaino. 22-56.

Ryan, Peter, Baumann, Anja Esther & Griffiths, Chris (2012) Empowerment: Key concepts and evidence base. Teoksessa Peter Ryan, Shulamit Ramon & Tim Greacen (toim.) Empowerment, lifelong learning and recovery in mental health. Towards a new paradigm. Hampshire: Palgrave macmillan. 135-145.

Räsänen, Juhani (2006) Voimaantumisen mahdollistaminen ja ratkaisut. Yhteiskunnan, yhteisön ja yksilön valtaistaminen. Järvenpää: Julkiviestintä Oy.

Sacks, Harvey (1972) On the analyzability of stories by children. Teoksessa Jeff Coulter (toim.) Ethnomethodological sociology. Aldershot: Edward Elgar Publishing Company. 254-270.

Salenius, Paula (2009) Mielenterveyskuntoutujien klubitalo. Kuntoutujien osallisuuden kokemukset, vertaistuki ja identiteetin muodostuminen klubitaloyhteisössä. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/22365/URN_NBN_fi_jyu-200911054382.pdf?sequen.. Viitattu 14.8.2014.

Schutt, Russell K. & Rogers, Sally E. (2009) Empowerment and peer support. Structure and process of self-help in a consumer-run center for individuals with mental illness. Journal of community psychology. August 1/2009. 697-710. <http://helios.uta.fi:2089/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=7b09b661-2e0a-44c7-bc28-0add94ff7ea8%40sessionmgr115&vid=2&hid=124> Viitattu 28.10.2013.

Siitonen, Juha (1999) Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Oulu: Oulun yliopisto.

Siitonen, Juha & Robinson Heljä (2001) Pohdintaa voimaantumisesta. Teoksessa Lea Järvisalo (toim.) Muutoksen kautta kasvuun. Savonlinna: Kotilo. 61-72.

Silverman, David (2010) Doing qualitative research. 3rd edition. London: Sage.

Sopimusvuori (2014) <http://www.sopimusvuori.fi/> Viitattu 25.8.2014.

Sopimusvuori ry (2012) Tilkkeen toimintakertomus 2012.

Suomen Nuorisoyhteistyö Allianssi ry (2012) Nuorista Suomessa 2012. <http://www.alli.fi/binary/file/-/id/665/fid/1805/> Viitattu 27.8.2014.

Tampereen kaupunki. Sosiaalisen kuntoutuksen ryhmä. <http://www.tampere.fi/perhejasosiaalipalvelut/sosiaalityo/aikuiset/sosiaalinenkuntoutus.html> Viitattu 19.9.2014.

Taskinen, Sirpa (2001) Mitä tarkoitetaan lasten ja nuorten syrjäytymisellä? Teoksessa Sirpa Taskinen (toim.) ”Huono ennuste”. Mitä on lasten ja nuorten syrjäytyminen? Helsinki: Stakes 10/2001. 4–15

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (2011) Mielen hyvinvointi. <http://www.thl.fi/fi/aiheet/tietopaketit/terveyden-ja-hyvinvoinnin-edistaminen-ammattillisessa-koulutuksessa/mielen-hyvinvointi> Viitattu 4.8.2014.

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli (2009). Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Tuulio-Henriksson, Annamari (2013) Mielenterveyden häiriöiden kuntoutus ja monitahoinen palvelujärjestelmä. Teoksessa Ulla Ashorn, Ilona Autti-Rämö, Juhani Lehto & Marketta Rajavaara (toim.) Kuntoutus muuttuu – entä kuntoutusjärjestelmä? Helsinki: Kelan tutkimusosasto. 146-161.

Työ- ja elinkeinoministeriö (2012) Nuorten yhteiskuntatakuu 2013. TEM raportteja 8/2012. http://www.tem.fi/files/32290/TEMrap_8_2012.pdf Viitattu 9.12.2013.

Wallace, Claire (2001) Youth, citizenship and empowerment. Teoksessa Helena Helve & Claire Wallace (toim.) Youth, citizenship and empowerment. Burlington: Ashgate. 11-31.

Valtioneuvoston kuntoutusselonteko (2002)
<http://pre20031103.stm.fi/suomi/eho/julkaisut/kuntselonteko2002/kselte02.pdf> Viitattu 29.10.2013.

Valtiontalouden tarkastusvirasto (2007) Nuorten syrjäytymisen ehkäisy. Valtiontalouden tarkastusviraston toiminnantarkastuskertomus 146/2007.
http://www.vtv.fi/files/113/1462007_Nuorten_syrjaytymisen_ehkaisy_NETTI.pdf Viitattu 23.10.2013.

Veivo-Lempinen, Lea (2009) Nuoren aito kohtaaminen. Teoksessa Anna-Liisa Lämsä (toim.) Mun on paha olla. Näkökulmia lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin. Jyväskylä: PS-kustannus. 197-213.

Vilkkumaa, Ilpo (2012) Kolme tapaa nähdä sosiaalinen kuntoutuksessa. Teoksessa Vappu Karjalainen & Ilpo Vilkkumaa (toim.) Kuntoutus kanssamme. Ihmisen toimijuuden tukeminen. 7. lisäpainos. Helsinki: Stakes. 27-40.

Vuokila-Oikkonen, Päivi & Ruotsalainen, Kari (2010) Nuorten tunne-elämän ongelmat, sosiaalisista suhteista vieraantuminen ja ammatillinen kohtaaminen. Teoksessa Terhi Laine, Susanna Hyväri & Päivi Vuokila-Oikkonen (toim.) Syrjäytymistä vastaan sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tammi. 223-242.

LIITTEET

LIITE 1 TUTKIMUSLUPA-ANOMUS

TUTKIMUSLUPA-ANOMUS
19.10.2013

Sosiaalityön opiskelija Taru Pääkkönen
Osoite
Puhelinnumero

Toiminnanjohtaja/toimitusjohtaja Inkeri Ruuskanen
Sopimusvuori ry/Oy
Koulukatu 13 B
33200 TAMPERE

TUTKIMUSLUPA-ANOMUS

Opiskelen Tampereen yliopistossa Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikössä sosiaalityön tutkinto-ohjelmassa. Tarkoitukseni on valmistua vuonna 2014 sosiaalityöntekijäksi. Tänä syksynä olen aloittelemassa pro gradu-tutkielman tekemistä. Haluan tutkielmassani tutkia sitä, miten Sopimusvuori ry:n Tilke-toiminta on vaikuttanut siihen osallistuneiden nuorten elämänhallintaan, tulevaisuudensuunnitelmiin sekä minäkuvaan. Kysymys on siis perimmiltään toiminnan vaikuttavuudesta asiakkaiden näkökulmasta. Minua kiinnostavat myös nuorten osallisuuden, voimaantumisen ja leimautumisen kokemukset Tilke-toiminnassa.

Haluan tutkia asiaa haastatteleamalla Tilkkeen toimintaan osallistuvia nuoria. Haastatteluita tulisi yhteensä 6-8. Kaikki haastattelut toteutetaan luottamuksellisesti. Tutkielman teossa tulen noudattamaan hyvän tieteellisen käytännön mukaisia toimintatapoja.

Pro gradu –työtäni ohjaa Tampereen yliopistossa sosiaalityön professori Irene Roivainen.

Pyydän lupaa tutkimuksen toteuttamiseen ja Tilkkeen toimintaan osallistuvien nuorten haastatteluihin. Tutkielman tulokset lähetän pro gradu –työn valmistuttua myös Sopimusvuori ry:n nähtäväksi.

Ystävällisin terveisin,

Taru Pääkkönen

LIITE 2 TUTKIMUSLUPA

Sopimusvuori ry
Toiminnanjohtaja Inkeri Ruuskanen

Ote päätöspöytäkirjasta 7/2013

30.10.2013

Tutkimusluvat

19§ Myönnän tutkimusluvan Tampereen yliopistossa yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikössä sosiaalityön opiskelija Taru Pääkköselle pro gradua varten.
Opinnäytetyön nimi on ”Matalan kynnyksen Tilke-toiminnan vaikuttavuus asiakkaiden näkökulmasta”. aineistonkeruu tapahtuu haastattelemalle 6-8 Tilkkeen asiakasta. Liitteenä tutkimussuunnitelma.

merk.

Inkeri Ruuskanen

Tiedoksi: Koulutusjohtaja Helena Hakuni, Tilkkeen johtaja Pia Karvinen, tutkimusluvan saaja Taru Pääkkönen

LIITE 3 HAASTATTELUKUTSU

HEI SINÄ TILKKEELLÄ KÄVIJÄ!

Olisitko kiinnostunut tulemaan haastateltavaksi?

Opiskelen Tampereen yliopistossa sosiaalityötä, ja aloittelen tänä syksynä pro gradu -tutkielman tekemistä. Tutkielmani aiheena on Tilkkeen vaikuttavuus nuorten asiakkaiden näkökulmasta, ja haluan tutkia tätä haastattelemalla Tilkkeen asiakkaita. Minua kiinnostaa tietää, minkälainen merkitys Tilkkeellä on ollut sinulle: Miten Tilke on vaikuttanut arkeesi ja elämänhallintaasi, entä tulevaisuudensuunnitelmiasi ja tavoitteisiisi? Olen kiinnostunut myös kuulemaan, että miten Tilke on vaikuttanut sinun minäkuvaasi. Kuulisin mielelläni kokemuksistasi ja ajatuksistasi.

Haastattelut ovat luottamuksellisia, eikä haastateltavia tule tunnistamaan valmiista tutkielmasta.

Haastattelut on tarkoitus toteuttaa marraskuun lopussa ja joulukuun alussa Tilkkeen tiloissa.

Mikäli kiinnostuit, kerro asiasta jollekin Tilkkeen työntekijöistä tai ota minuun yhteyttä sähköpostitse osoitteella (sähköpostiosoitteeni)

Ystävällisin terveisin:

Taru Pääkkönen
sosiaalityön opiskelija, Tampereen yliopisto

LIITE 4 TEEMAHAASTATTELUN RUNKO

Taustakysymykset

- Mikä on ikäsi?
- Mikä on tilanteesi opiskelun tai työelämän suhteen?
- Asumistilanteesi?
- Minkälaista on arkesi?

Tilkkeen toimintaan osallistuminen

- Kuinka kauan olet käynyt Tilkkeellä?
- Miten päädyit mukaan toimintaan?
- Minkälaisia olivat ennakko-odotuksesi ja tavoitteesi toiminnan suhteen?
- Mitä yleensä teet Tilkkeellä ollessasi?
- Minkälaista elämäsi oli ennen kuin tulit Tilkkeen toimintaan mukaan?

Toiminnan merkitys nuorelle

Toiminta Tilkkeessä

- Onko toiminta vastannut tarpeitasi?
- Oletko päässyt vaikuttamaan toimintaan?
- Koetko, että mielipiteitäsi ja valintojasi kunnioitetaan?
- Minkälaisia onnistumisen kokemuksia olet saanut?
- Mikä ei ole Tilkkeessä mielestäsi toiminut, mitä voisi parantaa?

Sosiaaliset suhteet ja vertaistuki

- Miten ymmärrät vertaistuen?
- Mikä merkitys sillä on, että Tilkkeessä on muita samanlaisessa tilanteessa olevia nuoria?
- Minkälaista tukea olet saanut muilta nuorilta ja ohjaajilta?
- Onko toiminta mielestäsi yhteisöllistä? Millä tavalla?

Muutokset itsessä ja tulevaisuus

- Oletko huomannut muutosta arjessasi ja elämänhallinnassasi?
- Luotatko omiin kykyihisi ja taitoihisi? Miksi tai miksi et?
- Mitkä asiat tuottavat yhä vaikeuksia tai ongelmia?
- Mitkä asiat ovat muotoutuneet voimavaroiksi?
- Ovatko tavoitteesi toteutuneet?
- Mitkä ovat odotuksesi tulevaisuuden suhteen?

Minäkäsitys

- Miten suhtaudut itseesi nyt, entä ennen Tilkettä?
- Mitkä ovat tekijöitä mahdollisessa minäkäsityksen muutoksessa?
- Miten muut ovat suhtautuneet sinuun?
- Oletko kokenut leimautumisen tunteita?